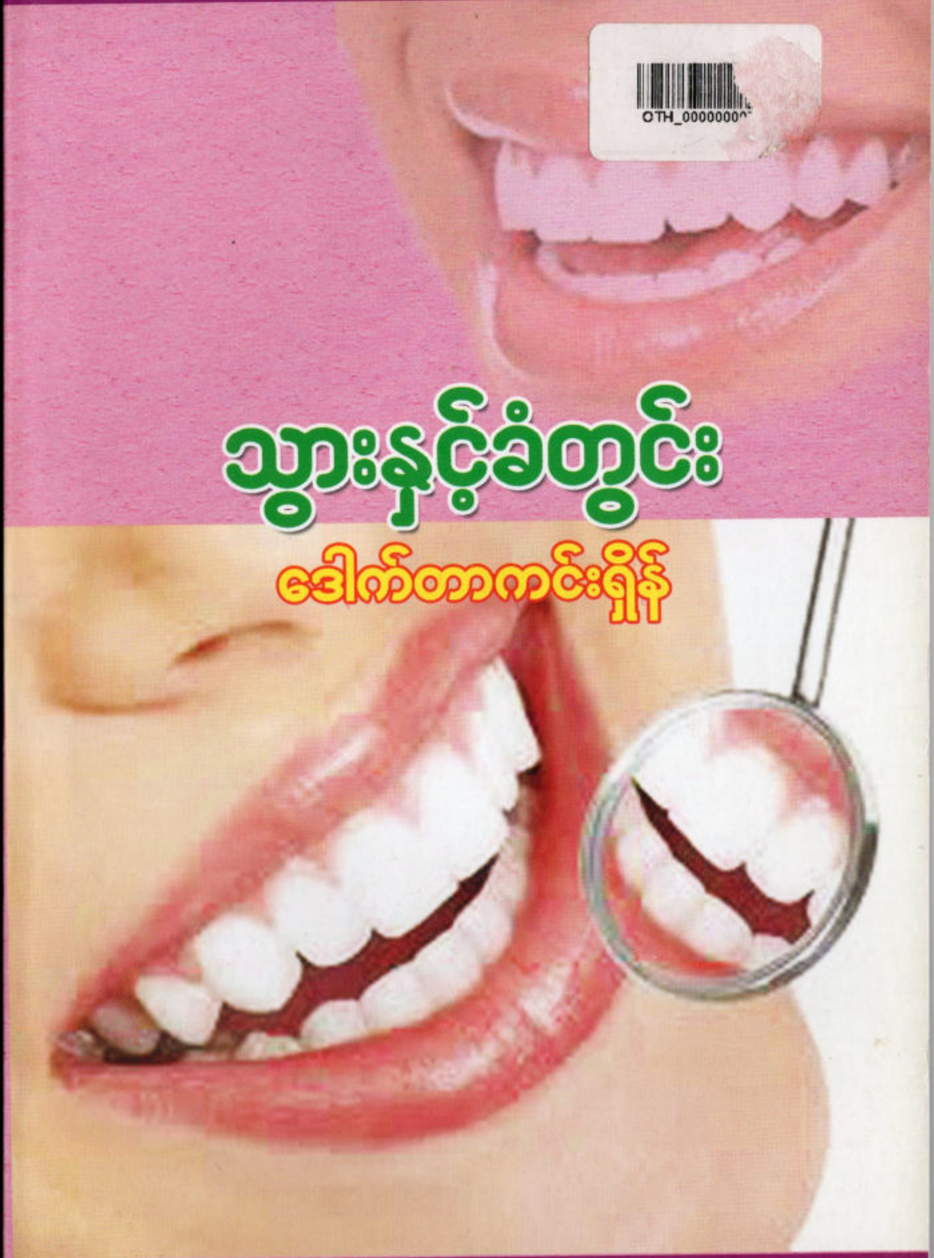
သွားနှင့်ခံတွင်း

ဒေါက်တာကင်းရှိန်



OTH_0000000

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ
ဦးစိန်မြင့်အောင် (၀၃၉၈၅)၊ ရွှေကုံ့ကော်စာပေ၊
အမှတ်-၈၄၊ တာဝတိံသာလမ်း၊ ပုဇွန်တော်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ယမင်း
'ရွှေယမင်း'ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၃၂၆၊ အောက်ပုဇွန်တောင်လမ်းမကြီး၊
၃-ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အဖုံးနှင့် အတွင်းအပြင်အဆင်
လူမော်

ပထမအကြိမ် - ၂၀၁၃၊ မေလ
အုပ်ရေ-၅၀၀

စာအုပ်ချုပ်
ဦးစိုးနိုင် (၉၉-လမ်း)

တန်ဖိုး -

အမှာစာ

အာရောဂျံ ပရမံလာဘံ ဆိုသည့်အတိုင်း လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီးပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူဦးရေ သန်း (၆၀) အတွက် နိုင်ငံအတွင်းရှိ သွားနှင့် ခံတွင်းဆရာဝန် (၃၀၀၀) ဦးသာ ရှိပေသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်နှင့် လူဦးရေ အချိုးချကြည့်မည် ဆိုလျှင် သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနှင့် လူဦးရေ နှစ်သောင်း၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ရောဂါကာကွယ်ရေးသည် ရောဂါဖြစ်မှ ကုသရေးထက် ပိုမိုထိရောက် အကျိုးရှိပါသည်။ ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် အသိပညာပေးမှု၊ အမူအကျင့် တိုးတက်စေမည့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုများမှ အလေ့အထ ဖြစ်စေမည့် လုပ်ငန်းစဉ်သည် အဓိကကျ အရေးကြီးလှပေသည်။

ဤပညာပေး စာစောင်သည် ပြည်သူလူထု၏ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ နောက်နောင်တွင်လည်း ဤသို့ ကျန်းမာရေး ပညာပေးစာစောင်များကို တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားများဖြင့် ထုတ်ဝေနိုင်ရန်အတွက် ဆန္ဒပြုအပ်ပေသည်။

ဒေါက်တာမြင့်သိန်း
ဥက္ကဋ္ဌ
မြန်မာနိုင်ငံ သွားနှင့်ခံတွင်း
ဆရာဝန်အသင်း
မွန်ပြည်နယ်အသင်းခွဲ

မုဒုံမြို့
၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၇)ရက်

အမှာစာ

လူသားတို့ အသက်ရှင် ရပ်တည်နိုင်ရန် အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာ စားသုံးခြင်းသည် အဓိကဖြစ်ပေသည်။

ဤသည်ထက် အရေးကြီးသည်ကား စားသုံးသော အစားအစာများ ကြေညက်၍ အာဟာရဖြစ်စေဖို့ လိုပေသည်။ လူသားတို့သည်ကား အရသာတည်းဟူသော လျှာဖျားက ခံစားမှု တစ်ခုထဲကြည့်သည်ထက် မိမိခန္ဓာ လူ့သက်တမ်းစေ့ သို့မဟုတ် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်ကား အရသာလည်းရှိ အာဟာရလည်း ဖြစ်စေမည့် အစားအစာများကို နူးနယ်သော အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်းများ၏ ခြေဖျက်ခြင်းမတိုင်မီ ခံတွင်းနှင့် သွားမှ စတင်၍ ဂရုစိုက်ကြရပေမည်။ သို့အတွက် သွားနှင့်ခံတွင်းကို ဂရုစိုက်စေလိုသော ဆန္ဒများဖြင့် ဆိုရိုးစကားတစ်ခုဖြစ်သည့် ကြာကြာဝါးမည့်သွား အရိုးကြည့်ရှောင်တတ်ရန် သွားနှင့်ခံတွင်း အရေးပါ အရာရောက်ပုံနှင့် ဂရုတစိုက် ကြည့်ရှုစေလိုသောကြောင့် စေတနာကောင်းဖြင့် ဤစာအုပ်ငယ်ကို ပြုစုရပါသည်။

ဒေါက်တာကင်းရှိန်

နှုတ်ခမ်း

နှုတ်ခမ်းကို ကြွက်သားများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနှင့် အောက်နှုတ်ခမ်းတို့သည် နှုတ်ခမ်းထောင့်ကွေးတွင်ဆုံကြသည်။

နှုတ်ခမ်းသည် ပါးစပ်ကို ဖွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း လုပ်ပေးပါသည်။

ပါးစပ်ဟသောအခါ အနားသတ်ပေးပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ပါးစပ်ဟနိုင်သည့် အကျယ်မှာ (၃၀) နှင့် (၄၀) မီလီမီတာခန့်ရှိပါသည်။ နှုတ်ခမ်း၏ အပြင်ဘက်ကို အရေပြားနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပြီး အတွင်းမျက်နှာပြင် သည် မျူကိုဆာ (MUCOSA) ဖြင့်ဖုံးအုပ်ထားသည်။ နှုတ်ခမ်း၏ အတွင်း မျက်နှာပြင်သည် သွားဖုံးနှင့်ဆက်နေသည်။

မွေးရာပါ နှုတ်ခမ်းကွဲ ရင်သွေးငယ်များရှိကြသည်။ အပေါ်နှုတ်ခမ်း၏ အလယ်မှ လက်ဝဲဘက် သို့မဟုတ် လက်ယာဘက် တစ်ဖက်ဖက်တွင် တစ်ဖက်တည်း ကွဲဟနေခြင်းနှင့် နှစ်ဖက်လုံး ကွဲဟနေခြင်းမျိုး ရှိကြသည်။ နှုတ်ခမ်းတွင် အနာများဖြစ်တတ်သည်။ နှုတ်ခမ်းထောင့်ကွေးတွင် ကျိုးကန်ပါးစပ်နာ ANGULAR CHELITIS ဖြစ်တတ်သည်။

ပါး

ပါးကို ကြွက်သားများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ပါး၏ အပြင်ဘက် မျက်နှာပြင်ကို အရေပြားနှင့်ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ပါး၏ အတွင်းဘက် မျက်နှာ ပြင်ကို နူးညံ့သော မျူကိုဆာ အလွှာဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ပါး၏ အတွင်း ဘက် မျက်နှာပြင်သည် သွားဖုံးများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

ပါး၏ အတွင်း ဘက် မျက်နှာပြင်တွင် ပါးစပ်ဟသောအခါ အလိုက်သင့် ကျယ်ပြန့်ပေးနိုင် စေရန် အတွန့်များ ဖြစ်နေသည်။

ပါးစပ်ထဲရှိ ပါး၏ အတွင်းဘက်မျက်နှာပြင်တွင် အနာများဖြစ်တတ်သည်။ ချွန်ထက်စူးရှနေသော သွားငုပ်တိုများ၊ သွားပေါက်များ၊ သွားအစွန်းများ၊ သွားတုအစွန်းများ၊ သွားဖာပစ္စည်းအစွန်းများနှင့် ထိရှနေရာမှ ကင်ဆာအနာထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

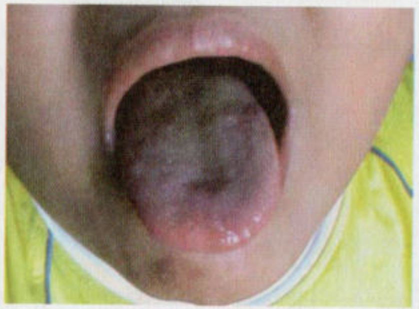
အာခေါင်

အာခေါင်သည် ခံတွင်းနှင့် နှာခေါင်းကို ပိုင်းခြားထားပေးပါသည်။ အာခေါင်သည် ခံတွင်း၏ အပေါ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး နှာခေါင်း၏ အောက်ခြေဖြစ်သည်။ အာခေါင်၏ အရှေ့ဘက်ပိုင်းသည် အာခေါင်မာဖြစ်ပြီး အနောက်ဘက်အပိုင်းသည် အာခေါင်ပျော့ ဖြစ်သည်။ အာခေါင်မာသည် အရိုးနှင့် တွယ်ကပ်နေ၍ လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အာခေါင်ပျော့သည် အနည်းငယ် လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ အာခေါင်မာ၏ အရှေ့ဘက်သည် အပေါ်ဘက် ရှေ့သွားများနှင့် ထိစပ်နေသည်။ ထိုသို့ထိစပ်နေသော နေရာတစ်ဝိုက်တွင် အရွတ်ကြောများ (RUGGE) ကန့်လန့်ဖြတ် ရှိနေကြသည်။

အပေါ်ဘက်အလယ်ရှေ့သွားနှစ်ချောင်းကြား၏ အာခေါင်မာနှင့် ထိစပ်နေသောနေရာတွင် အာရုံကြောရှိရာအဖု (အင်ဆက်ဆင့်ပက်ပလာ) (INCISIVE PAPILLA) ရှိပါသည်။ မွေးရာပါ အာခေါင်

ကွဲနေသော ရင်သွေးငယ်များလည်း ရှိကြသည်။ မွေးရာပါ နှုတ်ခမ်းကွဲနှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ် ပေါ်တတ်သည်။

လျှာ



လျှာကို ကြွက်သားများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ လျှာသည် လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ အစာဝါးခြေရာတွင် အပေါ်ဘက် အံသွားများနှင့် အောက်ဘက် အံသွားများ၏ အစာဝါးသော မျက်နှာပြင်အကြားသို့ အစာကို မ,တင်ပေးပြီး ဝါးခြေစေပါသည်။ လျှာ၏လှုပ်ရှားမှုသည် မျိုချခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းတို့တွင်လည်း မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်။ လျှာသည် ပါးစပ်ထဲရှိ သွား၊ ပါး၊ သွားဖုံး၊ အာခေါင်တို့ကို တံတွေးနှင့် ပွတ်သပ်ရှင်းလင်း ပေးနိုင်သည်။

လျှာတွင် ရသဖုများရှိ၍ အရသာအမျိုးမျိုးကို ခံစားသိရှိစေနိုင်ပါသည်။အရသာအမျိုးမျိုး ကို ခံစားသိရှိခြင်းကြောင့် အစာစားလိုစိတ်ကို ပိုမိုအားပေး ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် ရသဖု သိမ်ငယ်သွားသောကြောင့် အရသာခံစားနိုင်စွမ်း ကျဆင်းသွားပါသည်။ လျှာတွင် အနာများဖြစ်တတ်သည်။ ချွန်ထက်စူးရှနေသော သွားငုပ်တိုများ၊ သွားပေါက်များ၊ သွားအစွန်းများ၊ သွားတုအစွန်းများ၊ သွားဖာပစ္စည်းအစွန်းများနှင့် ထိရှနေရာမှ ကင်ဆာအနာထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လျှာစောင်းတွင်ဖြစ်သော အနာများကို ဂရုစိုက်ရပါမည်။

တံတွေးဂလင်းများ

ပါးစပ်ထဲရှိ လျှာအောက် ဝဲ ယာ၌ တံတွေးပြွန်နှင့် တံတွေးပြွန်ဝ ရှိနေပုံ

တံတွေးတွင် အစာချေဖျက်ပေးနိုင်ပြီး သွားကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သော သတ္တုဓာတ်နှင့် ပရိုတိန်းများ ပါရှိသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် အဓိကကျသော တံတွေးဂလင်း (၃)စုံနှင့် သာမန်တံတွေးဂလင်း ထောင်ပေါင်းများစွာ ရှိကြပါသည်။ အဓိကကျသော တံတွေးဂလင်း (၃)စုံမှာ

၁။ ပါရိုးတစ်ဂလင်း (PAROTID GLANDS)
၂။ ဆပ်မင်ဒီဗျူလာဂလင်း (SUB - MANDIBULAL GLANDS)
၃။ ဆပ်လင်ဂွယ်ဂလင်း (SUB -LINGUAL GLANDS)

တို့ဖြစ်ကြသည်။

ပါရိုးတစ်ဂလင်းတစ်စုံသည် ဝဲ၊ယာ နားများ၏အောက်ဘက်မေးရိုးနှင့် ကပ်လျှက်ရှိနေကြပြီး အပေါ်ဘက် ဝဲ၊ယာ ပထမအံသွားများအနီး တံတွေးပြွန်ပေါက်မှ ပါးစပ်ထဲသို့တံတွေး လွှတ်ပေးသည်။ ဆပ်မင်ဒီဗျူလာဂလင်းတစ်စုံသည် မေးရိုး၏အနောက်ဘက် အတွင်း မျက်နှာပြင်များတွင်ရှိပြီး အောက်ဘက်ရှေ့သွားများ၏ အနောက်နား၌ လျှာအောက်ဝဲ၊ယာ

တစ်ဖက်တစ်ချက်ရှိ တံတွေးပြွန်ဝမှတဆင့် ပါးစပ်ထဲသို့ တံတွေးလွှတ်ပေးသည်။

ဆပ်လင်ဂွယ်ဂလင်းတစ်စုံသည် မေရိုး၏ဝဲယာ အတွင်းမျက်နှာပြင်တွင်ကပ်နေပြီး ပါးစပ်အောက်ခြေ၏ အောက်ဘက်အရှေ့သွားများအနောက်နားနေရာရှိ တံတွေးပြွန်ဝများမှတဆင့် တံတွေးလွှတ်ပေးသည်။ သာမန်တံတွေးဂလင်း မြောက်များစွာရှိသည်။ နှုတ်ခမ်းနှင့်ပါးတွင် ဒဏ်ရာရ သောအခါ သာမန်တံတွေးဂလင်းများ ထိခိုက်မိပါက (MUCO-CELE) မျူကိုဆီလ်ခေါ် တံတွေးအိတ်ဖြစ်ပြီး ဖုဖောင်းလာတတ်သည်။ ပါးစပ် အောက်ခြေတွင်ဖြစ်ပါက (RANULA) ရန်နျူလာဟုခေါ်ပြီး ရောဂါပြင်း ထန်တတ်သည်။

တံတွေးထွက်နှုန်းသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူသကဲ့သို့ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍လည်း ပြောင်းလဲပါသည်။ သာမန်အခြေအနေတွင် တစ်မိနစ်လျှင် (၀. ၁)မီလီလီတာထက် နည်းပြီး လုံ့ဆော်သော အခြေအနေတွင် တစ်မိနစ်လျှင် ၁ မီလီလီတာထက် နည်းပြီးထွက်ပါက တံတွေးအထွက်နှုန်း နည်းသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။တံတွေးအထွက် နည်းပါက ပါးစပ်ခြောက်ပြီး အာခြောက်ရောဂါ (XEROSTOMIA) ဖြစ်ပါမည်။

တီဘီရောဂါ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါများ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါများ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများသည် တံတွေးဂလင်းများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး တံတွေးအထွက် နည်းစေနိုင်ပါသည်။ ပါးစပ်ခြောက်ပါက သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ရေများများသောက်ခြင်း၊ သကြားမပါသောပီကေ (CHEWING GUMS) များဝါးခြင်း၊ ချိုချဉ်အရသာများဝါးခြင်း၊ အချဉ်သီးများစားခြင်း၊ စစ်ထရစ်အက်စစ် ၂% (CITRIC ACID 2%) ကိုလျှာပေါ်တင်ပေးခြင်းဖြင့် တံတွေးထွက် များစေပါသည်။ လျှာနှင့်အာခေါင်ကို ဗို့အားနည်း လျှပ်စစ်တို့ပေးခြင်းနှင့် ဓါတုဆေးဝါးတို့ဖြင့်လည်း တံတွေးထွက် များစေနိုင်ပါသည်။

သွားဖုံး

သွားဖုံး

သွားဖုံးသည် ပါးရိုးနှင့်မေးရိုးတို့ရှိ သွားဖုံးရိုးတွင် တွယ်ကပ်နေသည်။ သွားနှင့်ထိစပ်နေသော သွားဖုံးစွန်းသည် သွားဖုံးရိုးနှင့် တွယ်ကပ်နေခြင်းမရှိပဲ လွတ်နေသည်။ သွားဖုံး၏အရိုးတွင် တွယ်ကပ်နေသော အပိုင်းသည် လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ အရိုးတွင် တွယ်ကပ်ခြင်းမရှိပဲ လွတ်နေသော သွားဖုံးစွန်းသည် အနည်းငယ်လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ ကျန်းမာသောသွားဖုံးသည် ကျစ်လစ်ပြီး သွားဖုံးစွန်းများသည် သွား၏အလိုက်အတိုင်း ကွေ့ဝိုက်နေပါသည်။ သွားတစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်းကြားတွင်လည်း သွားဖုံးရှိပါသည်။ သွားဖုံး၏ပုံမှန်အရောင်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူပါ။ ပန်းရောင်သန်းနေသူများ ရှိသကဲ့သို့ အညိုရောင်သန်းနေသူများလည်း ရှိသည်။

သွားတက်ချိန်တွင် သွားတက်မည့်နေရာရှိ သွားဖုံးသားသည် ဖောင်းကြွတင်းမာလာပြီး အနည်းငယ်နာခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းတို့ ကလေးများတွင် ခံစားရတတ်ပါသည်။ တက်သစ်စသွားကို ဖုံးအုပ်ထားသော သွားဖုံးများ ပြည်တည် ယောင်ယမ်းတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူကြီး အံဆုံး

သွားများ တက်ချိန်တွင်ဖြစ်သည်။ မိခင်၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို အသုံးပြုသော ပထမတစ်နှစ်အတွင်း အနာဖြစ်ခြင်း နည်းပါးလွန်းသော်ငြားလည်း နောက်ပိုင်းကာလတွင် ကလေးများ၌လည်း သွားဖုံးရောဂါနှင့် ခံတွင်းအနာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွားချေးလွှာ (DENTAL PLAQUE) နှင့် သွားချေးကျောက် (DENTAL CALCULUS) တို့သည် သွားဖုံးရောဂါကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းခံများ ဖြစ်ကြပါသည်။

သွားချေးလွှာ (DENTAL PLAQUE)

သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးမရှိသောအခါ သွား၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် တံတွေးမှ ဂလိုင်ကိုပရိုတိန်း (GLYCOPROTEIN) နေရာယူပြီး ဘက်တီးရီးယား (BACTERIA) များကို စုဝေးပွားများစေပါသည်။ သွား၏မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ ပါးလွှာသော တံတွေးလွှာတွင် တွယ်ကပ်နေသည့် ဘက်တီးရီးယားများသည် ပါးစပ်ထဲတွင် ကပ်၊ ညှပ်ကျန်နေသော စားကြွင်းစားကျန်များနှင့်တွေ့ထိပြီး အစာကိုသိုးစေကာ အက်စစ်ဓာတ်ရှိသည့် ချဉ်စုပ်စုပ်အရည်နှင့် စေးကပ်သော ပစ္စည်းများ ထွက်ပေါ်လာစေပါသည်။ သွားမျက်နှာပြင်တွင် ဖြူဝါဝါ အရောင်ဖျော့ဖျော့ အနယ်ပျော့ပျော့အဖြစ် တွယ်ကပ်လာသော သွားချေးလွှာကို ဖြစ်လာစေပါသည်။

သွားချေးလွှာတွင် ဘက်တီးရီးယားမျိုးစိတ်ပေါင်း (၃၀၀)ကျော် တံတွေး၊ ခံတွင်းဆဲလ်များ (ORAL CELLULAR MATRIX) အစာမှ ဖိုင်ဘာတစ်သျှူးများ စုဝေးပါဝင်ကြပါသည်။ တစေး (YEASTS) နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (VIRUS) တို့လည်း ပါဝင်နေတတ်ပါသည်။

ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု၊ အစားအသောက်၊ တံတွေးထွက်နှုန်း အခြေအနေတို့ပေါ် မူတည်၍ သွားချေးလွှာဖြစ်မှု အနည်းအများ၊ အနှေးအမြန် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားပါသည်။ သွားချေးလွှာစဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် မျက်စိနှင့် မမြင်နိုင်အောင် နည်းပါးတတ်သော်လည်း အရောင်းဆိုးဆေးရည်ကို အသုံးပြု၍ စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်သည်။

သွားချေးလွှာသည် သွားဖုံးပေါ်ရှိ သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွားဖုံးအောက်ရှိ သွားအမြစ်၏ မျက်နှာပြင်တို့တွင် ဖြစ်တတ်သည်။

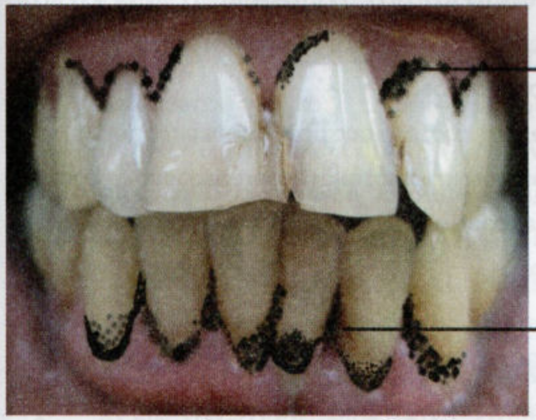
သွားဖုံးပေါ်ရှိသွားချေးလွှာ (SUPRAGINGIVAL PLAQUE)

သွားဖုံးစွန်းနားမှ စတင် ဖြစ်ပြီး သွားဖုံးပေါ်ရှိ ပါးစပ်ထဲတွင် မြင်နေရသော သွားမျက်နှာပြင်များ အံဖု၊ အံခွက်၊ အစင်းရာ (PITS)၊ အချိုင့်ရာ (FISSURE) များတွင် ဖြစ်သည်။

သွားဖုံးအောက်ရှိသွားချေးလွှာ (SUB GINGIVAL PLAQUE)

သွားဖုံးစွန်းနားမှ စဖြစ်ပြီးအောက်ဘက်ရှိ သွားနှင့်သွားဖုံးကြား နေရာနှင့် သွားဖုံးအိပ် (PERIODONTAL POCKET) တွင်ဖြစ်သည်။ သွားဖုံးက ဖုံးအုပ်နေ၍ မမြင်နိုင်ပါ။ ဖယ်ရှားရန်လည်း ခက်ခဲပါသည်။

သွားချေးကျောက် (DENTAL CALCULUS)



သွားချေးလွှာ နှင့် သွားချေးကျောက်တည်နေပုံ

တံတွေးထဲမှ ကယ်လစီယမ် (CALCIUM) နှင့် ဖော့စဖိတ် (PHOSPHATE) သည် သွားချေးလွှာတွင် ကယ်လ်စီယံဖော့စဖိတ်ဖြစ်ပြီး အနည်ထိုင်ရာမှကြာသောအခါ မာကျောသော သွားချေးကျောက် (DENTAL CALCULUS) ဖြစ်လာပါသည်။ သွားချေးကျောက်ကို သွားချေးလွှာက ဖုံးအုပ်နေပါသည်။ ဝါဖြူဖြူ အရောင်ရှိသည်။ သွေးထဲမှ သံဓာတ် စွဲကပ်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်၊ ကွမ်းစားခြင်းနှင့် အစားအသောက်တို့ကြောင့် အညိုရောင်၊ အနက်ရောင်သို့ ပြောင်းလဲတတ်သည်။ သွားချေးကျောက်ဖြစ်ခြင်းသည် တံတွေးနှင့် ဆက်နွယ်နေ၍ တံတွေးထွက်ရာ တံတွေးပြွန်ပေါက်ဝတွင်လည်း သွားချေးကျောက် ဖြစ်တတ်သည်။ အပေါ်အံသွားများ၏ ပါးဘက်မျက်နှာပြင်နှင့် အောက်မေးရိုးရှိ ရှေ့သွားများ၏ လျှာဘက်မျက်နှာပြင်တွင် အဖြစ်များပါသည်။

သွားဖုံးပေါ်ရှိ သွားချေးကျောက် (SUPRAGINGIVAL CALCULUS) သွားဖုံးစွန်း၏ အပေါ်ဘက်ရှိ ပါးစပ်ထဲတွင် မြင်နေရသော သွားမျက်နှာပြင်တွင် စွဲကပ်ဖြစ်ပေါ်သည်။

သွားဖုံးအောက်သွားချေးကျောက် (SUBGINGIVAL CALCULUS)

သွားဖုံးစွန်း၏အောက်ဘက် သွားအမြစ်နှင့်သွားဖုံးရိုး ကြားတွင် ဖြစ်သည်။ အနက်ရောင် အညိုရောင်ရှိသည်။ သွားဖုံးစွန်းက ဖုံးအုပ်ထားသော်လည်း တွေ့ရတတ်သည်။

သွားဖုံးအောက် သွားချေးကျောက် သွားချေးလွှာများကြောင့် သွားဖုံးရိုးနှင့် သွားဖုံးသားပျက်စီးဆုံးရှုံးပြီး သွားဖုံးအောက်ရှိ သွားချေးကျောက်နှင့် သွားချေးလွှာဖယ်ရှားလိုက်သောအခါ သွားအမြစ်ရှည်ပြီး သွားလှုပ်နေနိုင်ပါသည်။

အစာဝါးပုံနှင့်သွားချေးလွှာ၊ သွားချေးကျောက်တည်ပုံ

အစာဝါးသောအခါ သွားနာခြင်းနှင့် အခြားသွားနှင့် ခံတွင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့် လက်ဝဲဘက်ခြမ်း သို့မဟုတ် လက်ယာဘက်ခြမ်း တစ်ဖက်ဖက်ကို အစာမဝါးဘဲ ကာလကြာရှည် ရှောင်နေခြင်းကြောင့် ထိုမဝါးသောဘက်ရှိ သွားများတွင် သွားချေးလွှာနှင့် သွားချေးကျောက်များ ထူထဲစွာဖြစ်ပေါ်နေပါမည်။ တစ်ခြမ်းလုံးရှိ အပေါ်နှင့်အောက်သွားများအားလုံးကို သွားချေးကျောက်များ ဖုံးအုပ်နေနိုင်ပါသည်။ ရေကြောင်းစီးဆင်းမှုမရှိသော မြစ်ချောင်းတစ်ဖက်ကမ်းပါးတွင် သောင်ထွန်းသကဲ့သို့ အစားဝါးစားခြင်းမလုပ်သောဖက်ခြမ်းရှိ အပေါ်ဘက်အောက်ဘက် သွားများတွင် သွားချေးလွှာနှင့် သွားချေးကျောက် တည်ပါသည်။ သွားချေးကျောက်နှင့် သွားချေးလွှာသည် သွားဖုံးရောဂါများကို ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားချေးကျောက်နှင့် သွာချေးလွှာကို ဖယ်ရှားရပါမည်။ အစာမဝါးနိုင်သော သွား၊ သွားပေါက်နှင့် သွားနှင့်ခံတွင်း ပြဿနာများကို ဖာထေး၊ ကုသ၊ ဖယ်ရှားပြီး လက်ဝဲလက်ယာ နှစ်ဖက်လုံးဖြင့် အစာဝါးပေးမှသာ သွားဖုံးနှင့် သွားများကို ကောင်းမွန်ကျန်းမာနေစေမည် ဖြစ်သည်။

သွားဖုံးရောဂါများ

- သွားဖုံးယောင်ခြင်း GIGIVITIS)
- သွားဖုံးစွန်းယောင်ခြင်း (MARGINAL GINGIVITIS)
- နေရာအကန့်အသတ်၌ သွားဖုံးစွန်းယောင်ခြင်း LOCALIZED MARGINAL GINGIVITS
- နေရာကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သွားဖုံးစွန်းယောင်ခြင်း GENERALIZED MARGINAL GINGIVITIS
- သွားဖုံးအိတ် (PERIODONTAL POCKET)
- သွားဖုံးပြည်တည်နာ (GINGIVA ABSCESS)
- သွားဖုံးပတ်လည်ပြည်တည်နာ (PERIODONITIS)
- သွားဖုံးသားယောင်ယမ်းပျက်စီးနာ (ANUG) ACUTE NECROTIZING ULCERATIVE GINGIVITIS
- ပါးပေါက်နား (NOMA (ခေါ်) CANCRUMORIS)

သွားဖုံးသားကြီးခြင်း

သွားဖုံးကြီးနေပုံ

၁။ ဆေး၏ဆိုးကျိုးအဖြစ်သွားဖုံးသားကြီးခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်၏ အထွေထွေရောဂါများ ကုသရာတွင် အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများ၏ ဆိုးကျိုးအဖြစ် သွားဖုံးသားကြီးလာခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါတွင်သုံးသော အတက်ပျောက်ဆေး ဖီနိုင်တွင် (PHENYTOIN) ဒိုင်လတင် (DILANTIN) ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်ပိုင်း အစားထိုးကုသမှု တွင် အစားထိုးအင်္ဂါကို ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံနိုင်စေရန် သုံးသော ခုခံအား ကျဆင်းစေနိုင်စွမ်းရှိသည့် ဆိုင်ကလိုစပိုရင် (CYCLOSPORIN)၊ နှလုံး သွေးကြောရောဂါများအတွက်သုံးသော နီဖက်ဒပင်း (NIFEDIPINE) စသောဆေးများကို (၃)လ၊ (၄)လခန့်သုံးပြီးနောက်တွင် သွားကြားသွားဖုံး များမှ စတင်ပြီး တစ်စထက်တစ်စ ကြီးလာနိုင်ပါသည်။ ပါးစပ်၏ အရှေ့ ဘက်သွားဖုံးများတွင် အဖြစ်များသည်။ အစာစားရခက်မည်။ စကားပြောရခက်မည်။ ဆေးကိုဆက်သုံးပါက ပြန်ပြန် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် သွားဖုံးသားကြီးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် သန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲစဉ်ကာလတွင် သွားဖုံးယောင်တတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် သွားဖုံးသားကြီးခြင်း (PREGNANCY TUMOR) သို့မဟုတ် (PREGNANCY EPULIS) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အီစထရိုဂျင်ဟောမုန်း (ESTROGENS) အထွက်များခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သိုက်ရိုက်ဟောမုန်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သာမန် သွားဖုံးထိခိုက်မှုကိုပင် သတိ ထား ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

၃။ သွားဖုံးကြီးစေသောအခြားအကြောင်းများ

* အံမကျသောအံကပ်ကို ရေရှည်တပ်ဆင် အသုံးပြုနေခြင်း။
* သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုမရှိ၍ သွားချေးလွှာ သွားချေးကျောက်များဖြစ်ပြီး သွားဖုံးသားကို ထိရှနေခြင်း။

* သွားခေါင်းပေါက် ဖာထေးထားသော သွားဖာဆေးပစ္စည်း၏ အစွန်းက စူးရှနေခြင်း။
* ဘက်တီးရီးယား (BACTERIA) နှင့် ဗိုင်းရတ်စ်ပိုး (VIRUS) များ၊ မှို (FUNGUS) ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း။
* သိုက်ရွိက်ဟိုမုန်းထွက်များခြင်း (HYPER PARATHY ROIDISM)
* ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမိခြင်း စသော အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အရိုးတက် (TORI)

အာခေါင်ရိုးနှင့် မေးရိုးတို့တွင် အရိုးတက်ထွက်ကာ ဖုဖောင်းကြီးထွားလာတတ်သည်။ အရိုးကို ဖုံးအုပ်ထားသော သွားဖုံးသည်လည်း ဖောင်းကြွလာပါမည်။ (မေးရိုး၏ လျှာဘက်နှင့် ပါးဘက်မျက်နှာပြင်တစ်လျှောက်တွင် အဖြစ်များသည်။) အာခေါင်ရိုးတက်ထွက်ခြင်း(TORUS PALATINUS) နှင့် မေးရိုးတက်ထွက်ခြင်း (TORUS MANDIBULARIS) တို့ဖြစ်သည်။ အရိုးတက်ထွက်ကာ ဖုဖောင်းလာခြင်းတို့ကြောင့် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း စိုးရိမ်စရာ မရှိပါ။

သွား

ပါးရိုးနှင့် မေးရိုး၌ သွားများရှိနေပုံ

လူကြီး အရွယ်ရောက်သူတိုင်း သွား(၂)ကြိမ် ပေါက်ပါသည်။ ပထမ အကြိမ်ပေါက်သောသွားကို ငယ်သွား (သို့မဟုတ်) နို့သွားဟု ခေါ်ကြသည်။ ဒုတိယအကြိမ်ပေါက်သော သွားကို လူကြီးသွား (သို့မဟုတ်) ကြီးသွားဟု ခေါ်ကြ

သည်။ ကြီးသွားများသည် ငယ်သွားများထက် အရွယ်ပိုကြီးပြီး အရောင် ပို၍ ဖြူစင်တောက်ပကာ အံဖုံ၊ အံခွက်များ ပိုမိုထင်ရှားပါသည်။ ထိုကြောင့် ပါးစပ်ထဲတွင် ကြီးသွားနှင့် ငယ်သွားကို အလွယ်တကူ ခွဲခြားသိရှိနိုင် ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် နို့တိုက်မိခင်နှင့် ကလေးငယ်တို့၏ အာဟာရ ပြည့်ဝမှုနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုတို့သည် သွားတက်ချိန်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး သွားတက်ချိန်ကို ပုံမှန်၊ ပုံမှန်မှစောလွန်းခြင်း၊ ပုံမှန်မှ နောက်ကျခြင်း တို့ဖြစ်စေပါသည်။ သွား၏ဖွံ့စည်းပုံနှင့် သွား၏ အရွယ်ပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။

ငယ်သွား

ပုံမှန် သွားတက်ချိန်	၂၄လ – ၃၀လ	၁၂လ – ၁၄လ	၁၆လ – ၁၈လ	၆လ – ၉လ	၆လ – ၉လ	၆လ – ၉လ	၆လ – ၉လ	၁၆လ – ၁၈လ	၁၂လ – ၁၄လ	၂၄လ – ၃၀လ	
သင်္ကေတ	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
အပေါ် လက်ယာ ငယ်သွား											အပေါ် လက်ဝဲ ငယ်သွား
အောက် လက်ယာ ငယ်သွား											အောက် လက်ဝဲ ငယ်သွား
သင်္ကေတ	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
ပုံမှန် သွားတက်ချိန်	၂၄လ – ၃၀လ	၁၂လ – ၁၄လ	၁၆လ – ၁၈လ	၆လ – ၉လ	၆လ – ၉လ	၆လ – ၉လ	၆လ – ၉လ	၁၆လ – ၁၈လ	၁၂လ – ၁၄လ	၂၄လ – ၃၀လ	

ငယ်သွား၏ ပုံသဏ္ဍာန်၊ သင်္ကေတနှင့် သွားတက်ချိန်ပြပုံ။

ငယ်သွား (၂၀)ချောင်းရှိသည်။ အပေါ်ဘက် ပါးရိုးတွင် (၁၀)ချောင်း ရှိသည်။ လက်ယာဘက်နှင့် လက်ဝဲဘက်သွားများသည် ပုံသဏ္ဍာန် တူကြ သည်။ အပေါ်ဘက် အံသွားများသည် အမြစ် (၃)မြစ်ရှိပြီး အောက်ဘက် အံသွားများသည် အမြစ်နှစ်ခွရှိသည်။ ကျန်သွားများမှာ အမြစ် (၁)ချောင်း စီသာ ရှိကြသည်။

အမြစ် (၁)ချောင်းသာရှိသော ငယ်သွားများ၏ အမြစ်ထိပ်နားတွင် ကြီးသွားများဖြစ်လာပြီး အမြစ် (၂)ချောင်း (၃)ချောင်းရှိသော ငယ်သွား များ၏ အမြစ်ခွဆုံတွင် ကြီးသွားများဖြစ်တည်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ငယ်အံသွားများ၏ အမြစ်သည် ကားနေပါသည်။ ငယ်သွားများသည် မိခင် ဝမ်းတွင်းပဋိသန္ဓေကာလမှ စတင်ဖွံ့စည်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ပုံမှန် အားဖြင့် အသက် ၆လမှ ၂နှစ်ခွဲအတွင်း ငယ်သွားအားလုံးပေါက်ပြီးဖြစ် သည်။

မိခင်ဝမ်းမှ ကျွတကျွတ်ခြင်း ငယ်သွားပေါက်ပြီးသား ရှိတတ် သည်။ ဝမ်းတွင်းသွား (NATAL TEETH) ဟုခေါ်သည်။ မွေးပြီး (၁)လ အတွင်း ငယ်သွားပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ မွေးကင်းစသွား (NEONA-TAL TEETH) ခေါ်သည်။ သွားအမြစ်တိုလွန်းသောကြောင့် လှုပ်နေ မည်။ အောက်ဘက်ရှေ့သွားများတွင် အပေါက်များ၍ သွားအဖျားထက် ပြီး စူးရှနေမည်။ သွားဖုံးနှင့် လျှာနာမည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် နို့စို့ရခက်ခြင်းကြောင့် နှုတ်ဖယ်ရတတ်ပါသည်။ အသက် (၁)နှစ်ကျော် သည့်တိုင် ငယ်သွား (၁)ချောင်းမျှမပေါက်ဘဲ ကြာနေတာလဲရှိနိုင်သည်။ လုံးဝမပေါက်တော့သော ငယ်သွားအချို့လည်း ရှိတတ်ပါသည်။

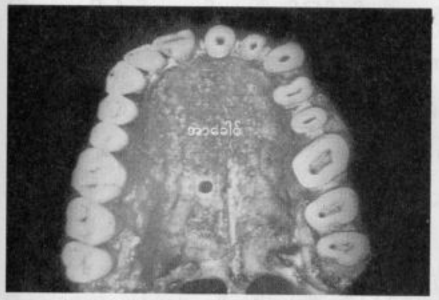
အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးချူချာခြင်းတို့ကြောင့် သွားတက် နောက်ကျနိုင်သည်။ ငယ်သွား၏အရွယ်နှင့် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်သည် ပုံမှန်အနေအထားမှ သွေဖီပြီး ပေါက်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်သည်။

လုပ်ငန်းတာဝန်များ

ငယ်သွားများသည် ကလေးဘဝတွင် အသက်အရွယ်အလိုက် လိုအပ်သော အာဟာရ ပြည့်ဝစေရန် အစာကို ဝါးခြေပေးပါသည်။ အစာကို ဝါးခြေခြင်းကြောင့် အစာတွင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်လျှက်ရှိသော အရသာ အမျိုးမျိုးကို ခံစားသိရှိစေပြီး အစာစားချင်စိတ်ကို အားပေးပါသည်။ အစာကို ဝါးခြေအားကြောင့် မေးရိုး၊ ပါးရိုး၊ ၎င်းအရိုးနှင့် ဆက်စပ်နေသော ကြွက်သားများကို သန်မာဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။ မျက်နှာ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ မေးရိုးနှင့်ပါးရိုးတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကြောင့် ကြီးသွားများ အတွက် လုံလောက်သောနေရာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အစာကို အားရပါးရ ဝါးစားနိုင်သောကြောင့် စိတ်ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး စိတ်ခွန်အားကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

ကလေး၏အသံ ကြည်လင်ပီသမှုနှင့် ရုပ်ရည်သွင်ပြင် တင့်တယ်မှုတို့ကိုလည်း ငယ်သွားများကပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ငယ်သွားများသည် ကြီးသွားများတက်ရမည့် လမ်းကြောင်းနှင့် ပါးစပ်ထဲရှိလာမည့် နေရာကို ထိန်းသိမ်းပေးထားကြရပါသည်။ ငယ်သွားများကို စောစောနှုတ်ခြင်းကြောင့် ကြီးသွားများ ညီညာလှပလာမည်မဟုတ်ဘဲ သွားထပ်၊ သွားခေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်သွားတက်ချိန်	၁၇နှစ် - ၂၁နှစ်	၁၂နှစ် - ၁၃နှစ်	၆နှစ် - ၇နှစ်	၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်	၁၀နှစ် - ၁၁နှစ်	၁၁နှစ် - ၁၂နှစ်	၈နှစ် - ၉နှစ်	၇နှစ် - ၈နှစ်	၇နှစ် - ၈နှစ်	၈နှစ် - ၉နှစ်	၁၁နှစ် - ၁၂နှစ်	၁၀နှစ် - ၁၁နှစ်	၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်	၆နှစ် - ၇နှစ်	၁၂နှစ် - ၁၃နှစ်	၁၇နှစ် - ၂၁နှစ်	
သင်္ကေတ	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	
အပေါ် (လက်ယာ) ကြီးသွား																	အပေါ် (လက်ဝဲ) ကြီးသွား
အောက် (လက်ယာ) ကြီးသွား																	အောက် (လက်ဝဲ) ကြီးသွား
သင်္ကေတ	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	
ပုံမှန်သွားတက်ချိန်	၁၇နှစ် - ၂၁နှစ်	၁၁နှစ် - ၁၃နှစ်	၆နှစ် - ၇နှစ်	၁၁နှစ် - ၁၂နှစ်	၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်	၉နှစ် - ၁၀နှစ်	၇နှစ် - ၈နှစ်	၆နှစ် - ၇နှစ်	၆နှစ် - ၇နှစ်	၇နှစ် - ၈နှစ်	၉နှစ် - ၁၀နှစ်	၁၀နှစ် - ၁၂နှစ်	၁၁နှစ် - ၁၂နှစ်	၆နှစ် - ၇နှစ်	၁၁နှစ် - ၁၃နှစ်	၁၇နှစ် - ၂၁နှစ်	

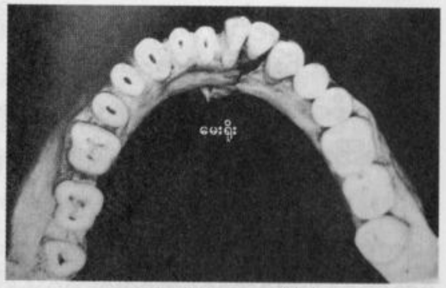


အပေါ်ပါးရိုး၌ သွားတည်ရှိနေပုံ

ကြီးသွား

ကြီးသွား (၃၂)ချောင်းရှိပြီး၊ ငယ်သွားထက် (၁၂)ချောင်း ပိုသည်။ ထို့ကြောင့် ငယ်သွား မကျွတ်ရသေးပါလျှက် ကြီးသွား ပေါက်ပြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ အပေါ်ပါးရိုးတွင် (၁၆) ချောင်းရှိပြီး အောက်မေးရိုး တွင် (၁၆)ချောင်းရှိသည်။ ကြီးသွားများတွင် အရှေ့သွား (၈)ချောင်း၊ သွားစွယ် (၄)ချောင်း အံသွားငယ် (၈)ချောင်းနှင့် အံသွားကြီး (၁၂)ချောင်းရှိသည်။

လက်ဝဲဘက်နှင့် လက်ယာဘက်သွားများသည် ပုံသဏ္ဍာန်တူကြပါသည်။ အပေါ်ဘက် အံသွားကြီးများသည် အမြစ်(၃)ခွရှိပြီး အောက်ဘက် အံသွားကြီးများသည် အမြစ်(၂)ချောင်းရှိပါသည်။ ကြီးသွားများသည် မွေးခါစ ကလေးငယ် ဘဝမှပင် စတင်ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ အသက် (၆)နှစ်မှစပြီး ကြီးသွား တစ်ချောင်းချင်းစီအလိုက် (သူ့အချိန်နှင့်သူ) ပါးစပ်ထဲ ပေါက်ကြသည်။ အသက် (၁၇)နှစ်တွင် ကြီးသွား အားလုံး ပေါက်ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အံဆုံးသွားတက်ချိန်မှာ ပုံမှန်မသွေဖီလွဲချော်ပါက အံဆုံးသွားများမှအပ ကျန်ကြီးသွားများ ပေါက်ပြီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။



အောက်မေးရိုး၌ သွားများရှိနေပုံ

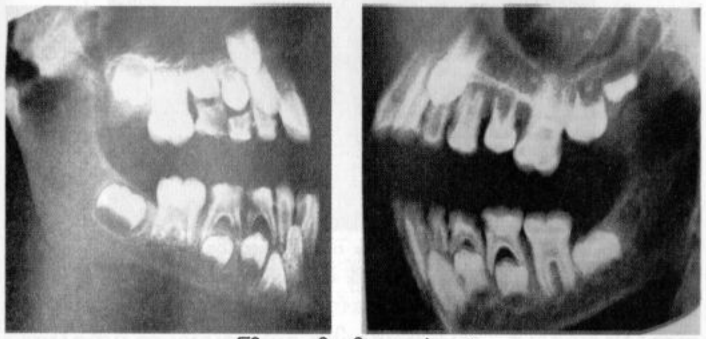
အံဆုံးသွားများမှာ လုံးဝမပေါက်ခြင်း၊ စောင်းလျှက် (သို့မဟုတ်) လဲလျှက်တက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စောင်းလျှက် (သို့မဟုတ်) လဲလျှက်တက်ပါက ရှေ့တွင်ရှိသော ဒုတိယအံသွားကြီးကို ပွတ်တိုက်နေသောကြောင့် အပေါက်ဖြစ်စေပြီး နာကျင်မှုကို ခံစားရစေသည်။ ပြည်တည်နာလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ အဆုံးတက်ချိန်တွင် သွားပတ်လည်သွားဖုံးယောင်ယမ်းခြင်း (PERICORONITIS) ဖြစ်တတ်ပြီး ပြင်းထန်ပါက ပါးစပ်ဟရခက်ခဲခြင်း၊ မျိုရခက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး မျက်နှာပြင်တစ်ခြမ်းလုံးသာမက လည်ပင်းထိ နာကျင်တတ်ပါသည်။ သွားပိုပြီးတက်ခြင်းနှင့်သွားလိုပြီး တက်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ပုံမှန်ပုံသဏ္ဍာန်မှ သွေဖီသော သွားများလည်း တက်တတ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းတာဝန်များ

ကြီးသွားများသည် လူကြီးအသက်အရွယ်အလိုက် လိုအပ်သော အာဟာရများ ပြည့်ဝစေရန် အစားအစာကို ဝါးခြေပေးပါသည်။ အစာကို ကြေစေပါသည်။ အစာကို အားရပါးရ ကိုက်ဝါးစားသောက်နိုင်ခြင်းကြောင့် စိတ်ဓါတ်ခွန်အားကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ စိတ်ရှိရာကို စားနိုင်သောကြောင့် စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရရှိစေပါသည်။ စိတ်သာယာမှုကို ရရှိစေပါသည်။ ဘဝ၏ အရသာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ကြီးသွားများသည် ရုပ်ရည်သွင်ပြင် တင့်တယ်မှုနှင့် အသံကြည်လင်ပီသစေရန် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ကြီးသွားများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အထွေထွေကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေစေရန် အထောက်ကူပြု ပေးကြပါသည်။

ကြီးသွားနှင့်ငယ်သွားလဲခြင်း



ကြီးသွားနှင့်ငယ်သွား လဲနေပုံ

ပုံမှန်အားဖြင့် ကြီးသွားများသည် သူ့အချိန်နှင့်သူ အစီစဉ်တကျ တက်ကြပါသည်။ ပုံမှန်တက်ချိန်နှင့် သွေဖီလွဲချော်ပြီး တက်ခြင်းလည်း ရှိပါသည်။ ကြီးသွား (၃၂)ချောင်းအနက် (၂၀)အချောင်းသည် ငယ်သွား (၂၀)ချောင်းနှင့် နေရာလဲပြီး တက်ရပါသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ငယ်သွားသည် အချိန်စောလွန်းစွာ ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ရပါက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သွားများ ဝင်ရောက်နေရာယူမှုကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ ကြီးသွားအရွယ်အတွက် နေရာမလုံလောက်မှု ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွားထပ်ခြင်း၊ သွားညှပ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကြီးသွားသည် ငယ်သွား၏ အမြစ်ထိပ်နားနှင့် အမြစ်ခွဆုံးကြားတွင် ဖြစ်လာပြီး ငယ်သွား၏အမြစ်ကို တွန်းတိုက်ခြေဖျက်ကာ တက်လာပါသည်။ ကြီးသွားတက်လာလေ ငယ်သွား၏အမြစ်ကြေပျက်ပြီးတိုလာလေ ဖြစ်ပါသည်။ ကြီးသွားသည် ပါးစပ်ထဲသို့ ပေါ်ထွက်ကာနီးတွင် ငယ်သွားအမြစ် တစ်ခုလုံးနည်းပါး ကြေပျက်ပြီး ဖြစ်နေပါမည်။ အမြစ်မရှိတော့သော ငယ်သွားသည် လှုပ်လာပါမည်။ အလွယ်တကူ ကျွတ်ထွက်နိုင်သကဲ့သို့ အလွယ်တကူပင် နှုတ်ဖယ်နိုင်ပါသည်။ ငယ်သွားသည် အကြောင်းမျိုးမျိုးကြောင့် အချိန်စောလွန်းစွာ ပျက်စီးခဲ့ပြီး ထိန်းသိမ်း

သွားလဲချိန်ထက်ကျော်ပြီး ငယ်သွားများကျန်ရှိနေ၍ ကြီးသွားများ လမ်းလွဲပြီး ထပ်၊ ညှပ်တက်နေပုံ

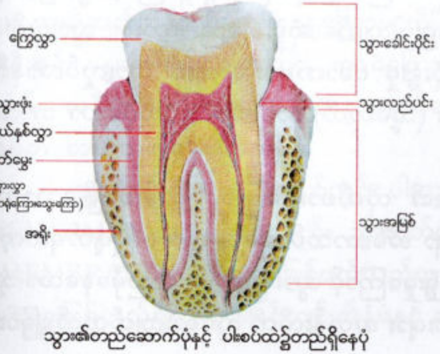
ကုသနိုင်ခြင်းမစွမ်း၍ ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ရပါက ငယ်သွားသာမက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သွားဖုံးရိုးနှင့် တစ်သျှူးများပါ ဆုံးရှုံးပါမည်။ ငယ်သွား၏ အမြစ်ကိုလိုက်၍ တက်နေသောကြီးသွားမှာ တက်ချိန်နှင့်တက်သော လမ်းကြောင်းပုံမှန်မှ သွေဖီပြီး သွားထပ်၊ သွားညှပ်ပြီး တက်နိုင်ပါသည်။ ကြီးသွား၏တက်လမ်းသည် ပုံမှန်မှလွဲချော်ပြီး ငယ်သွား၏အမြစ်ကို လုံးဝ (သို့မဟုတ်) တစ်ဝက်တစ်ပျက် မတွန်းတိုက်ခဲ့ပါက ငယ်သွား၏အမြစ်သည် နဂိုအရှည်အတိုင်း (သို့မဟုတ်) တစ်ဝက်တစ်ပျက် အနေအထားအတိုင်း ဆက်ကျန်နေနိုင်ပါသည်။ ငယ်သွားလည်း ခိုင်မြဲနေပါမည်။ ကြီးသွားလည်း တက်ရမည့်နေရာမှ လွဲချော်ပြီး ပါးစပ်ထဲ ပေါက်လာတတ်ပါသည်။ သွားတက်ရမည့် ပုံမှန်အချိန်နှင့် ငယ်သွား၏အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ငယ်သွားကိုနှုတ်ဖယ်နိုင်ရန် ပုံမှန်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက နှုတ်ဖယ်ရပါမည်။

ကြီးသွားများ ပါးစပ်ထဲ ပေါ်ပေါက်လာပြီး တစ်နှစ်ခန့်ကြာမှသာ ကြီးသွား၏ အမြစ်အရှည်မှာ ပြည့်စုံပါမည်။ အကယ်၍ ကြီးသွားသည် တက်ရမည့်နေရာမှ လွဲချော်ပြီး တက်လာပါက အကာအကွယ် အတားအဆီးဖြစ်နေသော သက်တမ်းလွန်ငယ်သွားကို နှုတ်ဖယ်၍ လက်ချောင်းများနှင့် ကြိုးစားတွန်းရွှေ့ပေးနိုင်ပါသည်။

ကြီးသွားများ ညီညာလှပစွာ တက်နေသူများအနေဖြင့် လက်မစုပ်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုက်ကစားခြင်း အမူအကျင့်ဆိုးများကြောင့် သွားခေါ၊ သွားကျဲခြင်း ဖြစ်တတ်၍ ရှောင်ကျဉ်ရပါမည်။ ငယ်သွားကို ကြီးသွားတက်ချိန်ထက် စောလွန်းပြီး နှုတ်ဖယ်ခြင်းနှင့် နောက်ကျပြီး နှုတ်ဖယ်ခြင်းကြောင့် တက်လာသောကြီးသွားများ ထပ်ခြင်း၊ ညှပ်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည် ကြီးသွားများ ညီညာလှပရေးအတွက် သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်၍ အချိန်မီ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရပါမည်။ သွားများ မညီမညာ ရှိနေခြင်းကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲများ ဖြစ်စေပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေး အားနည်းပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။

ငယ်သွားများကို ကြီးသွားတက်ချိန်ထက် စောလွန်းစဉ် နှုတ်ဖယ်ရန် မတောင်းဆိုသင့်ပါ။ သွားတက်ချိန်သည် အထွေထွေကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် အာဟာရပြည့်ဝမှု အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ပုံမှန်မှ ကွဲလွဲနိုင်သည်။ ပုံမှန်ထက်စောပြီး သွားပေါက်တက်နိုင်သကဲ့သို့ ပုံမှန်မှ နောက်ကျပြီးလည်း သွားပေါက်တက်နိုင်ပါသည်။

သွားများခံတွင်းထဲ၌ရှိနေပုံ



သွား၏တည်ဆောက်ပုံနှင့် ပါးစပ်ထဲ၌တည်ရှိနေပုံ

သွားများသည် ခံတွင်းထဲ၌ ရှိနေကြသည်။ သွားတွင်ဦးခေါင်းပိုင်း (CROWN)၊ လည်ပင်း (NECK)နှင့် သွားအမြစ် (ROOT) ဟူ၍ ရှိသည်။ သွား၏ ဦးခေါင်းပိုင်းကို ခံတွင်းထဲတွင်

မြင်နိုင်သည်။ သွားလည်ပင်းကို ပုံမှန်အခြေနေတွင် မမြင်နိုင်ပါ။ သွားဖုံးစွန်းက ဖုံးအုပ်ထား၍ ဖြစ်ပါသည်။ သွားဖုံးစွန်းပျက်စီးပါက သွားလည်ပင်းကို မြင်နိုင်ပါသည်။ သွားအမြစ်သည် ပါးရိုးနှင့်မေးရိုးရှိ သွားမြစ်ကျင်း (TOOTH SOCKET) ထဲတွင် ရှိပါသည်။ အမြစ်နှစ်ချောင်းရှိသော အောက်အံသွားကြီးများတွင် သွားမြစ်ကျင်း (၂)တွင်းနှင့် အမြစ် (၃)ချောင်းရှိသော အပေါ်အံသွားကြီးများအတွက် သွားမြစ်ကျင်း (၃)တွင်းရှိပါသည်။

ပါးရိုးနှင့်မေးရိုးရှိ သွားမြစ်ကျင်း၏ နံရံနှင့်သွားအမြစ်ကို သွားပတ်မွှေး (PERIODONTAL MEMBRANE) ကဆွဲဆက်ပေးထားသည်။ သွားပတ်မွှေးသည် စပရိန်သကဲ့သို့ အပေါ်အောက် (ထောင်လိုက်) လှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် သွားအပေါ် သက်ရောက်လာသော အစာဝါးအားကို အလိုက်သင့် လျော့ချပေးပြီး ပါးရိုး၊ မေးရိုးပေါ်သို့ ဝါးအားသက်ရောက်မှုကို ထိန်းညှိပေးသည်။ သွားအမြစ်နှင့် သွားမြစ်ကျင်း၏ အရိုးနံရံတို့ ပွတ်တိုက်ပြီး အရိုးကြီးပေါင်းစွဲကာ တစ်သားတည်း ဖြစ်မသွားစေရန် သွားပတ်မွှေးက ကြားခံထိန်းပေးသည်။ တစ်သားတည်းဖြစ်က အရိုးပေါ် ဝါးအားသက်ရောက်ပါမည်။

သွားတစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်းကြားတွင် သွားဖုံးရှိပါသည်။ အကြောင်းမျိုးမျိုးကြောင့် သွားဖုံးနှင့်သွားဖုံးရိုး ပျက်းစီးဆုံးရှုံးသောအခါ သွားအမြစ် ပေါ်လာပါမည်။ သွားအမြစ် တစ်ချောင်းထက်ပိုသော သွားများ၏ သွားမြစ်ခွဆုံ ပေါ်လာပါမည်။ သွားဖုံးကို ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် သွားမြစ်ကျင်း သွားပတ်မွှေးပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးပါမည်။ သွားဖုံး၊ သွားဖုံးရိုးနှင့် ချို့ယွင်းကာ သွားပတ်မွှေး ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု ပမာဏများလာပါက သွားလှုပ်လာနိုင်ပါသည်။ သွားတစ်ချောင်း (သို့မဟုတ်) တစ်ချောင်းထက်ပိုသော သွားများ လှုပ်လာနိုင်ပါသည်။

ရေစီးကြောင်း၏ တိုက်စားမှုကြောင့် ကမ်းပါးပြိုသောအခါ ကမ်းပေါ်ရှိ တည်ရာမှီရာ အိမ်ယာသစ်ပင်များ လိုက်ပါပြိုပျက်ရသကဲ့သို့ သွားဖုံးရိုး၏ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကြောင့် သွားဖုံးရိုးပေါ် တည်မှီနေသော သွားပတ်မွှေး ဆုံးရှုံးကာ သွားများ အတန်းလိုက် လှုပ်ရှားကျွတ်ထွက်ရခြင်းကို

ရေစီးကမ်းပြို ဥပမာတင်စား၍ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။

သွားတစ်ချောင်း၏တည်ဆောက်ပုံ

သွားတွင်အလွှာ (၃)လွှာရှိသည်။ ကြွေသွားလွှာ (ENAMEL)၊ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ (DENTINE) နှင့် မွှသွားလွှာ (PLULP CHAMBER) တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ကြွေသွားလွှာသည် သွား၏အပြင်ဆုံးလွှာဖြစ်၍ ခံတွင်းထဲတွင် မြင်နေရသည်။ အရောင်မှာ ဖြူစင်တောက်ပသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မာကျောမှု အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်။ သွား၏ ဦးခေါင်းပိုင်းကို ဖုံးအုပ် ကာကွယ်ပေးထားသည်။ သွားအမြစ်ကို ဖုံးအုပ်ထားသော စီမင်တန် (CEMENTUM) နှင့် သွားလည်ပင်းတွင် ဆုံသည်။ လည်ပင်းသည် ကြွေလွှာဖုံးအုပ်ထားသည့် အစွန်းဆုံးနေရာဖြစ်၍ ဖုံးအုပ်ထားသော ကြွေလွှာထုမှာ ပါးပါသည်။ ကြွေလွှာတွင် အာရုံကြောများ မရှိပါ။

ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသည် ကြွေလွှာအောက်တွင်ရှိသည်။ အတွင်းလွှာဖြစ်သည်။ ဆင်စွယ်နှစ်ကဲ့သို့ အဝါရောင်သန်းနေသည်။ လူအရိုးနှင့် တူသည်။ ကြွေသွားလွှာလောက် မာကြောခြင်းမရှိပါ။ သက်ရှိဆဲလ်များရှိသည်။ မွှသွားလွှာသည် သွား၏အလယ်တွင် ရှိသည်။ ကြွေသွားလွှာနှင့် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတို့က ဝန်းရံထားသော အခန်းငယ်ဖြစ်သည်။ သွေးကြောများ၊ တွယ်ဆက်တစ်သျှူးများ အာရုံကြောများရှိပြီး သွားမြစ်ထိပ်ပေါက်ဝမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိသွေးကြော၊ အာရုံကြောများနှင့်ဆက်သွယ်နေပါသည်။ အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်သော မျက်နှာအာရုံကြော သွေးကြောတို့နှင့် အဓိက ဆက်သွယ်နေပါသည်။

သွားအမြစ်၏အပြင်ဘက်တွင် ပါးလွှာသောစီမင်တန် (CEMENTUM)ကဖုံးအုပ်နေပါသည်။ သွားပတ်မွှေး (PERIODONTALMEMBRANE) သည် သွားမြစ်ပတ်လည်တွင် ခိုင်မြဲစွာ တွယ်ကပ်နေပြီး သွားမြစ်တည်ရှိရာ သွားမြစ်ကျင်း၏နံရံနှင့် ဆွဲဆက်ထားပေးပါသည်။

သွား၏ အာရုံကြောနှင့် ဆက်သွယ်နေသော မျက်နှာအာရုံကြော

မျက်နှာအာရုံကြော - မျက်နှာ၌ ခွဲဖြာဆက်နွယ် တည်ရှိနေပုံ

သွား၏ မွသွားလွှာအခန်းရှိ အာရုံကြော (DENTAL NERVE) နှင့်သွေးကြော (BLOOD VESSEL) တို့သည် သွားမြစ်ထိပ်ပေါက်ဝမှတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အာရုံကြော၊ သွေးကြောတို့နှင့် ဆက်သွယ်နေပါသည်။ အနီးစပ်ဆုံး ဆက်သွယ်နေသော အာရုံကြောသည် မျက်နှာအာရုံကြော (FACIAL NERVE) ဖြစ်ပါသည်။

မျက်နှာအာရုံကြောသည် ခက်မ (၅)ဖျာဖြင့် မျက်နှာတစ်ခြမ်းလုံးကို ဖြန့်ကျက်ဆက်နွယ်နေပါသည်။ နားပေါက်အနီးမှသည် နားထင်၊ မျက်ကွင်းတစ်ဝိုက် (ZYGOMATIC) ပါး၊ မေး၊ လည်ပင်းသို့ ခက်ဖြာရောက်ရှိနေပါသည်။ သွားအာရုံကြော၏ ထိခိုက်နာကျင်မှုသည် မျက်နှာအာရုံကြောသို့တိုင် ထိခိုက်နာကျင်စေနိုင်ပါသည်။ သွား၏ ကြွေသွားလွှာဆွေးမြေ့ပျက်စီးမှုကို ထိန်းသိမ်းကုသမှု မပြုပါက ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသို့တိုင် ဆက်လက်၍ ဆွေးမြေ့ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ နာကျင်မှု မရှိနိုင်၍ အချိန်မှီထိန်းသိမ်းကုသမှုမပြုပါက ဆင်စွယ်နှစ်လွှာအတွင်း ကျယ်ပြန့်နက်နဲစွာဆွေးမြေ့ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ ကြွေသွားလွှာနှင့် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတို့၏ဆွေးမြေ့ပျက်စီးမှုကြောင့် မွသွားလွှာရှိ သွားအာရုံကြောနှင့် သွေးကြောကို အကာအကွယ် ကင်းမဲ့စေပါသည်။

ထိုအခါ မွသွားလွှာသည် ရောဂါပိုးမွှားများ၊ အပူ၊ အအေး ပြောင်းလဲမှု၊ အစားအသောက်နှင့် အစာဝါးခြေအားတို့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့သက်ရောက်ပြီး သွားအာရုံကြောနှင့် သွေးကြောကို ထိခိုက်ယောင်

ယမ်းစေနိုင်ပါသည်။ ထိုထိခိုက်မှု၊ ယောင်ယမ်းမှုသည်အာရုံကြော၊ သွေးကြောများမှတဆင့် သွားမှသည် ခန္ဓာကိုယ်သို့ သက်ရောက်စေပါသည်။ ထိခိုက်ယောင်ယမ်းမှုသည် သွား၏မွသွားလွှာတွင်းရှိ သွားအာရုံကြောတစ်လျှောက် ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိပြီး ထိုမှတဆင့် နား၊ မျက်နှာတစ်ခြမ်းလုံးနှင့် လည်ပင်းကိုပါ နာကျင်စေနိုင်ပါသည်။ သွားကိုက်ဝေဒနာသည် အာရုံကြော ယောင်ယမ်းနာကျင်မှုဖြစ်၍ အလွန်ပြင်းထန်ပြီး အခံရခက်လှပါသည်။

သွားပို (SUPERNUMARARY TEETH)

ပုံမှန်ရှိရမည့် အရေအတွက်ထက်ပိုပြီး ပေါက်လာသောသွားများသည် သွားပိုဖြစ်သည်။ ငယ်သွားများနှင့် ကြီးသွားများမှာပါ ပေါက်တတ်ပြီး ကြီးသွားများတွင် ပို၍ပေါက်တတ်သည်။ သွားပိုသည်အပေါ်ဘက် အရှေ့ ကြီးသွားများကြားတွင် အများအားဖြင့်ပေါက်တတ်သည်။ ကြီးသွား၏ တက်လမ်းကို ပိတ်ကာထားတတ်သောကြောင့် သွားတက်ချိန်ကြာခြင်း၊ ကြီးသွားနေရာလွဲပြီးပေါက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သွားပိုသည် သွားများ၏ ညီညာလှပမှုကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားခြင်း၊ သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် ခက်ခဲစေခြင်း၊ သွား နှင့် သွားဖုံးရောဂါများ ဖြစ်ပွားလွယ်စေခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။ ပုံမှန်သွား တစ်ချောင်းချင်းစီ၏ သွားဦးခေါင်းပိုင်း (CROWN) နှင့် သွားအမြစ် (ROOT) အချိုးမှာ (၁:၂) ဖြစ်ပါသည်။ သွားပိုများ၏ သွားအမြစ်သည် တိုသောကြောင့် သွားသက်တမ်းလည်းတိုပါသည်။ အလွယ်တကူ လှုပ်နိုင်ပါ သည်။ နာနိုင်ပါသည်။ **အမျိုးမျိုးယုံကြည်ကြသော်လည်း အံ့ပွားများသည် သွားပိုသာဖြစ်ကြပါသည်။**

သွားလိုခြင်း (HYPODONTIA)

ပုံမှန်ရှိရမည့်အရေအတွက်ထက် သွားအရေးအတွက် လျော့နည်းပြီး ပေါက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပေါက်ရမည့်သွားအချို့ လုံးဝမပေါက်တော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူကြီး အပေါ်ရှေ့သွားများ၏ ဘေးသွားများ (UPPER LATERAL INCISORS) အောက်ဘက်ရှေ့သွားများ (LOWER INCIS0RS) ဒုတိယအံသွားငယ်များ (SECOND PREMOLARS) သည် မပေါက်၍ လိုနေတတ်ပါသည်။ အံဆုံးသွားများသည် လုံးဝမပေါက် ခြင်းအဖြစ် အများဆုံးသွားများဖြစ်ကြသည်။

သွား၏အရွယ်နှင့်ပုံသဏ္ဌာန်ပုံမှန်မှကွဲလွဲခြင်း

အပေါ်ရှေ့သွားများတွင် အဖြစ်များသည်။

သွားနှင့်မျိုးရိုး

သွားတက်ချိန်၊ သွားအရွယ် ပုံမမှန်ခြင်း၊ သွားပုံသဏ္ဌာန် ပုံမမှန်ခြင်း၊ သွားပိုခြင်း၊ သွားလိုခြင်း၊ သွားထပ်ခြင်း၊ သွားအရောင်ဖြူခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အာခေါင်ကွဲခြင်းတို့သည် မျိုးရိုးလိုက်၍ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မျက်နှာသွင်ပြင်နှင့် မေးရိုးအနေအထားသည်လည်း မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပါသည်။ သွားသည် မျိုးနွယ်အရ ကွဲပြားပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မျိုးနွယ်စုကြီး (၃)မျိုးဖြစ်သော နီဂရိုက် (NEGROID)၊ ကော့ကေးဆပ် (CAUCASOID) နှင့် မွန်ဂိုလွိုက် (MONGOLOID) မျိုးနွယ်စုတို့၏ သွားအရွယ်နှင့် အရောင်မတူကြပါ။ နီဂရိုးများတွင် သွားအရွယ်ကြီး၍ ကြွေလွှာထူသောကြောင့် သွားအရောင် အလွန်ဖြူစင် တောက်ပပါသည်။ မွန်ဂိုလွိုက်နွယ်ဝင် တိဗက်၊ မွန်၊ ခမာ၊ စသောလူမျိုးများတွင် နီဂရိုးနွယ်ဝင်၏ သွားများကဲ့သို့ ပုံမှန်အားဖြင့်သွားအရောင် အလွန်ဖြူစင်

တောက်ပနေကြမည် မဟုတ်ပါ။ သွားများ အလွန်တရာ ဖြူစင်တောက်ပစေရန် မှားယွင်းသော နည်းလမ်းများဖြစ်သည့် ဆား၊ မီးသွေးမှုန့်ကဲ့သို့ ကြမ်းတမ်းသော အမှုန့်များဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် အားထည့်ပွတ်တိုက်ခြင်း အက်စစ်ပြင်းများ သုံးခြင်းတို့ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်း၍ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ အလှတရားထက် ပကတိအရှိတရားကို ကျေနပ်စွာလက်ခံပြီး သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကိုသာ အဓိကထား ဆောင်ရွက်မည်ဆိုလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

မိသားစုဝင်များအတွင်း သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ တူညီနေနိုင်ပါသည်။ သွားဆွေးမြေ့ရောဂါကြောင့် သွားပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများနေခြင်းတွင် တူညီနေနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတွင်လည်း တူညီနေနိုင်ပါသည်။ မိဘမျိုးရိုးကြောင့် သွားပိုးကူးသည်။ မိဘမျိုးရိုးကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားသည်ဟု ယုံကြည်နေသူများ ရှိပါသည်။ အမှန်တကယ်မှာ မိဘမျိုးရိုးကြောင့် သွားပိုးမကူးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သွားပိုးမရှိ၍ ဖြစ်ပါသည်။ မိဘမျိုးရိုးကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ မကူးစက်နိုင်ပါ။ ကူးစက်ဖြစ်ပွားခြင်း မရှိပါ။

မိသားစုအတွင်း သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအသိ အားနည်းခြင်း၊ မှားယွင်းခြင်းတို့တွင် တူညီနေခြင်း၊ အစားအသောက်၊ အမူအကျင့်၊ ခံယူချက်၊ အပြုအမူတူညီခြင်းကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး အခြေအနေတူညီရခြင်းသာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ဦးစီးမှသည် အိမ်ထောင်စုဝင်အားလုံး သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး အသိမှန်ကန်ပြည့်ဝစွာဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေမည့် ခံယူချက်ဖြင့် အစားအသောက်၊ အမူအကျင့်ကိုပြုပြင်၍ လက်တွေ့ပြုမူ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တစ်မိသားစုလုံး သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးသုခကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါသည်။

မိခင်ကထမင်းဝါး၍ ရင်သွေးငယ်ကို ကျွေးသောကြောင့် သွားပိုးကူးစက်သည်ဟု ယုံကြည်သူများလည်း ရှိကြပါသည်။ သွားပိုးမရှိသောကြောင့် မဖြစ်နိုင်သော မှားမှားယွင်းယွင်း ယုံကြည်ခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အခြားရောဂါပိုးများ ကူးစက်နိုင်၍ ထမင်းဝါးကျွေးမည့်အစားထမင်းကိုအခြားနည်းဖြင့် ကျေညက်နူးညံ့စေပြီး ကျွေးသင့်ပါသည်။

သွားစေ့ခြင်း (OCCLUSION)

ပုံမှန်အားဖြင့် မေရိုးကိုပိတ်ထားပါက အပေါ်နှင့်အောက်သွားများ အချင်းချင်းထိပြီး သွားများစေ့နေပါမည်။ မျိုချသောအခါတွင်လည်း သွားစေ့ပါသည်။

သွားစေ့ထားသောအခါ အပေါ်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်သွားများ အချင်းချင်း ထိတွေ့တည်ရှိနေမှုပေါ် မူတည်ပြီးအခြေအနေ (၃)ရပ် ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

၁။ ပုံမှန်အခြေအနေ

သွားစေ့ထားသောအခါ အောက်ဘက်ရှေ့သွားများ၏ သွားအဖျားများသည် အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများ၏ အာခေါင်ဘက် မျက်နှာပြင်ရှိ အဖု (CINGULUM) ကို ထိနေပါမည်။ အပေါ်ဘက်နှင့်အောက်ဘက် အံသွားများကလည်း အံဖု၊ အံခွက်အလိုက် အံဝင်ခွင်ကျ ထိနေကြပါမည်။ အပေါ်အံသွားများက ပါးဘက်အနည်းငယ်ထွက်နေကြပြီး အောက်ဘက်အံသွားများက လျှာဘက်အနည်းငယ် ဝင်နေကြပါမည်။ အပေါ်ရှေ့သွားများက အရှေ့ဘက်သို့ ထင်ရှားစွာရှိနေပြီး အောက်ရှေ့သွားများက အနောက်နားတွင်ရှိမည်။

၂။ ထိချက်လွန်သွားစေ့ခြင်းအခြေအနေ

(က) သွားခေါ်ခြင်း

မေးရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိ၍ သွားခေါ်နေပုံ

အောက်ဘက်ရှေ့သွားများ၏ သွားအဖျားများသည် အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများ၏ အနောက်ရှိ အာခေါင်နားတွင်ထိနေပြီး အပေါ် ရှေ့သွားများ အရှေ့သို့ ခေါ်ထွက်နေပါမည်။ အောက်အရှေ့သွားများသည် အပေါ်ဘက် ရှေ့သွားများနှင့် ထိရမည့်နေရာထက်ကျော်လွန်ပြီး အာခေါင်ကိုထိနေနိုင်ပါသည်။ အပေါ်ဘက်နှုတ်ခမ်းအနေဖြင့် ပါးစပ်အလုံပိတ်ရန်မစွမ်းနိုင်တော့သည်ထိ အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများ ရှေ့ဘက်ခေါ်ထွက်နေ၍ သွားဖုံးခြောက်ကာ သွားဖုံးယောင်တတ်ပါသည်။

အောက်ဘက်နှုတ်ခမ်းက အောက်ဘက် ရှေ့သွားတစ်ချောင်းလုံးကို ဖုံးအုပ်ထားနိုင်ပါသည်။ အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများနှင့် အောက်ဘက်ရှေ့သွားများအချင်းချင်း လုံးဝမထိတွေ့ဘဲ ပါးစပ်ဟနေနိုင်ပါသည်။

ပါးရိုးကြီးပြီး မေးရိုးငယ်ခြင်းကဲ့သို့သော အရိုးဖွံ့စည်းပုံကြောင့်ငင်း၊ လျှာတွန်းအားကြောင့်ငင်း၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကိုစုပ်ခြင်း၊ လက်မစုပ်ခြင်း အမူအကျင့်ကြောင့်ငင်း ဖြစ်ရပါသည်။

(၁) သွားချင်းကပ်လွဲခြင်း

သွားများမရှိ၍ သွားပွန်းပါးလွန်းပြီး အောက်ရှေ့သွားများ အပေါ်သွားဖုံးကို ကိုက်မိ၍ ပြည်တည်နာဖြစ်နေပုံ

အပေါ်ဘက် ရှေ့သွားများသည် အနောက်သို့ (ပါးစပ်ဘက်သို့) ဝင်နေသည်။ အောက်ဘက်ရှေ့သွားများသည် ပုံမှန်ရှိနိုင်သကဲ့သို့ အနောက်သို့လည်း ဝင်နေနိုင်သည်။ ထိုအခါ အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများရော အောက်ဘက်ရှေ့သွားများပါ အနောက်သို့ ဝင်နေနိုင်ပါသည်။ အောက်ဘက်ရှေ့သွားများသည် အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများနှင့် ကပ်လွဲပြီး ထိရမည့်နေရာထက် ကျော်လွန်၍ အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားနှင့်မထိဘဲ အာခေါင်နှင့် ထိကိုက်မိ၍ အာခေါင်ကို ဒဏ်ရာရစေပါသည်။ အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများက အောက်ဘက်ရှေ့သွားများ၏ သွားဖုံးစွန်းကို ကိုက်မိနေနိုင်ပါသည်။

အောက်ဘက်ရှေ့သွားများသည် အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများမှ ကျော်လွန်ကာ အပေါ်ဘက်နှုတ်ခမ်းကို ကိုက်မိနေနိုင်ပါသည်။ အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများကလည်း အောက်ရှေ့သွားများ၏ လျှာဘက်ရှိ သွားဖုံးစွန်းကို ကျော်လွန်ကိုက်မိနေနိုင်ပါသည်။

၃။ မေးငေါခြင်းအခြေအနေ

အောက်ရှေ့သွားများ အပေါ်ရှေ့သွားများ၏ အရှေ့ဘက်သို့ ရောက်နေပုံ (မေးငေါနေပုံ)

အောက်ဘက်ရှေ့သွားများသည် အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများ၏ အရှေ့ဘက်သို့ ရောက်နေပါသည်။ ပါးရိုးငယ်ပြီး မေးရိုးကြီးသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အပေါ်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်ရှေ့သွားများ အချင်းချင်း မထိကြဘဲ ပါးစပ်ဟနေနိုင်ပါသည်။

၄။ ပါးစပ်ဟနေခြင်း (OPEN BITE)

အရှေ့သွားများဟနေခြင်း (ANTERIOR OPEN BITE)

သွား စေ့ထားချိန်တွင် အပေါ်ဘက်နှင့် အောက်ဘက် အံသွားများ ပုံမှန်ထိစေ့နေသော်လည်း အရှေ့ဘက်သွားများ မထိမငြိဘဲ ဟနေတတ်ပါသည်။

၅။ အနောက်သွားများဟနေခြင်း (POSTERIOR OPEN BITE)

သွားစေ့ထားချိန်တွင် အပေါ်ဘက်နှင့်အောက်ဘက်သွားများ ပုံမှန်ထိစေ့နေချိန်၌ အနောက်ဘက်အံသွားများ မထိမငြိဘဲ ဟနေတတ်ပါသည်။

၆။ ကန့်လန့်ကိုက်ခြင်း (CROSS BITE)

သွားစေ့သောအခါ အပေါ်ဘက်နှင့်အောက်ဘက်အံသွားများ၏ အံဖု၊ အံခွက်များသည် အံကျအခြေအနေမျိုးမဟုတ်ဘဲ အံလွဲပြီး ထိနေခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ်ဖက်တည်းဖြစ်သကဲ့သို့ မေးရိုး၏ လက်ဝဲ၊ လက်ယာ နှစ်ဖက်လုံးတွင် လည်းဖြစ်တတ်ပါသည်။

သွားစေ့ခြင်းနှင့်ပြဿနာများ

၁။ အပေါ်ဘက်နှင့်အောက်ဘက်ထိနေသော သွားများထဲတွင် သွားမြစ်ထိပ်၌ ယောင်ယမ်းပြည်တည်နေသော သွားရှိပါက သွားစေ့လျှင် နာနေပါမည်။

၂။ အပေါ်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်သွားများ ထိရမည့်နေရာထက် ကျော်လွန်ပြီး သွားဖုံးကို ထိကိုက်မိသောကြောင့် ဒဏ်ရာရပါမည်။

၃။ အောက်ဘက်အံဆုံးများမရှိ၍ အပေါ်ဆုံးဘက် အံဆုံးများ ရှည်ကျလာသောအခါ သွားစေ့ထားချိန်တွင် အောက်သွားဖုံးကို ထိကိုက်မိ၍ ဒဏ်ရာရပါမည်။

၄။ အံသွားများမရှိသောအခါ အောက်ရှေ့သွားများက အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများကို ထိနေရုံမျှမက အားနှင့်တွန်းတိုက်သောကြောင့် အပေါ်ရှေ့သွားများ ခေါလန်ထွက်ကြရပါမည်။

အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများနှင့် အောက်ဘက်ရှေ့သွားများ သွားအဖျားချင်း (EDGE TO EDGE) ထိနေသည့်အနေထားဖြစ်ပါက ရှေ့သွား၊ ရှေ့သွားချင်း ကိုက်အားကြောင့် အပေါ်ရှေ့သွား (သို့မဟုတ်) အောက်ရှေ့သွားများ သွားဖုံးထိ တိုကျသွားပြီး သွားဖုံးကိုပါ ဆက်ကိုက်ကာ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်စေပါမည်။

၅။ အံသွားလည်းမရှိ အပေါ်ရှေ့သွားလည်းမရှိသောအခါ အောက်ရှေ့သွားများသည် အပေါ်နှုတ်ခမ်းကို ကျော်လွန်ပြီး သွားစေ့ရပါသည်။

၆။ အံသွားလည်းမရှိ အောက်ရှေ့သွားလည်းမရှိလျှင် အပေါ်ရှေ့သွားများသည် သွားစေ့သောအခါ အောက်သွားဖုံးပေါ်ကိုက်မိပြီး ဒဏ်ရာရစေပါသည်။

၇။ မေးရိုးရှိ အောက်ဘက်အံသွားများ အတန်းလိုက် လျှာဘက်စောင်းကျ၍ လျှာနေရာကျဉ်းချင်းနှင့် အပေါ်ဘက်အံသွားများ သွားဖုံးပေါ် ကိုက်မိပြီး ဒဏ်ရာရစေပါသည်။

၈။ သွားတုတပ်ဆင်အသုံးပြုသောအခါ သွားတုကမြင့်နေ၍ သွားစေ့မရဘဲ မေးရိုးအံဆွဲကြောင်းကာ ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက် ခံစားရတတ်ပါသည်။

၉။ တပ်ဆင်အသုံးပြုသော သွားတုကနိမ့်နေ၍ သွားစေ့သောအခါ အောက်မေးရိုးက အရှေ့ဘက်ငေါကာ မြင့်တက်နေပြီး ဦးခေါင်းခွံနှင့် မေးရိုးဆက် ပုံမှန်အနေအထား ပျက်ယွင်းသဖြင့် မေးရိုးတွင် တွယ်ဆက်နေသော ကြွက်သားများတင်းနေသောကြောင့် ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက် ခံစားရတတ်ပါသည်။

၁၀။ တပ်ဆင်အသုံးပြုသော သွားတုကမြင့်နေပါက အစာဝါးအားသည် သွားတုအထိန်းသွား (ABUTMENT TEETH) များအပေါ် သက်ရောက်မှု ပိုများသောကြောင့် သွားတုအထိန်းသွားများ နာကျင်တတ်ပါသည်။

၁၁။ မေးရိုးလွဲ၍ မေးရိုးပိတ်မရသောအခါ သွားစေ့မရဖြစ်ပါမည်။

အံသွားများပွန်းပါးခြင်းကြောင့်၎င်း၊ အံသွားများပျက်စီးကာ သွားငုတ်တိုများဖြစ်ကြခြင်းကြောင့်၎င်း၊ အံသွားများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားခြင်းကြောင့်၎င်း အံသွားနေရာတွင် ထိချက်နိမ့်ကျသွားပါက မေးရိုးသည် အရှေ့ဘက်သို့ ထိုးထွက်သွားပါမည်။

အံသွားနေရာတွင် အပေါ်နှင့်အောက် သွားထိချက်သည် (၂) စင်တီမီတာ နိမ့်ကျပါက မေးရိုးသည် အရှေ့ဘက်သို့ (၁)စင်တီမီတာ (နိမ့်ကျသည့် အကွာအဝေး၏ ထက်ဝက်) ထိုးထွက်သွားပါမည်။

သွားစေ့ပြီး ပါးစပ်ဟမရပါက သစ်သားသပ်ကိုညင်သာစွာ တိုက်ပေးနေပါ။
အားသုံးပြီးအတင်းဖိမဟပါနှင့်။
မျက်နှာနှင့်မေးရိုးကို ဆောင့်ပုတ်မပေးပါနှင့်။ မနှိပ်နယ်ပါနှင့်။

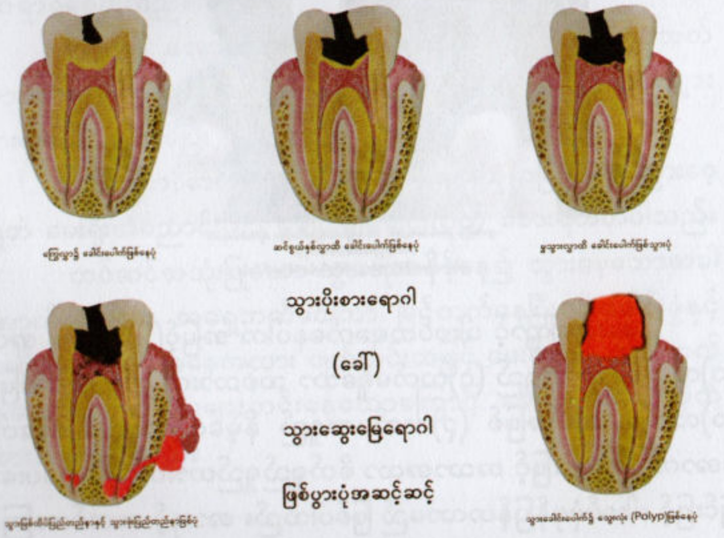
မေးရိုးကြောင့် ပါးစပ်ဟရခက်နေပါက အမြင့်(၂)လက်မ၊ အထူ (၁)လက်မရှိပြီး အရှည် (၄)လက်မရှိသော သစ်သားကို လက်ကိုင်အဖြစ် (၁)လက်မ၊ သပ်အဖြစ် (၃)လက်မအရှည် နိမ့်လျော့စေကာ အပေါ်၊ အောက် သွားများဖြင့် အသာအယာ စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ ကိုက်ပေးနေခြင်းဖြင့် ပါးစပ်ပုံမှန်ပြန်ဟလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ အားနှင့် အတင်းအကြပ်

ဖိပြီး မဟာမိစေရန် သတိထားရပါမည်။ သစ်သားသပ် ကိုက်၍ မဟ,လာ ပါက သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်နှင့် ပြပါ။

သွားတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါနှင့်ပြဿနာများ

၁။ သွားပိုးစားရောဂါ (ခေါ်) သွားဆွေးမြေ့ရောဂါနှင့် ဆင့်ကဲရောဂါ များ (DENTAL CARIES)
၂။ သွားပွန်းပါးခြင်း (ATTRITION)
၃။ သွားအစင်းဖြစ်ခြင်း (ABRASION)
၄။ သွားချိုင့်ခွက်ဖြစ်ခြင်း (EROSION CAVITY)
၅။ သွားတွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း (TRAUMATIC INJURY TO THE TEETH)
၆။ သွားတွင်အရောင်စွန်းထင်းခြင်း (STAINING)

သွားပိုးစားရောဂါ(ခေါ်)သွားဆွေးမြေ့ရောဂါ (DENTAL CARIES)



သွားပိုးစားရောဂါ (ခေါ်) သွားဆွေးမြေ့ရောဂါ ဖြစ်ပွားပုံအဆင့်ဆင့်

သွားပိုးစားရောဂါဟု ခေါ်နေကြသော်လည်း သွားပိုးစားခြင်း မဟုတ်ဘဲ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းသာဖြစ်၍ သွားဆွေးမြေ့ရောဂါဟု ခေါ်သင့်ပါ သည်။ သွားဆွေးမြေ့ရောဂါဟု ဖော်ပြပါမည်။ သွားဆွေးမြေ့ရောဂါသည် ကြီးသွားရော ငယ်သွားမှာပါ ဖြစ်သည်။

"သွားပိုးမရှိပါ"

သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုမရှိပါက ခံတွင်းထဲတွင်သွားချေးလွှာ ဖြစ်ပေါ်လာပါမည်။ သွားချေးလွှာတွင် ဘက်တီးရီးယားများစွာ အဓိက ပါဝင်နေကြပါသည်။ တံတွေးက စိုစွတ်စီးကပ်နေသည်။ ခံတွင်းသည် အာငွေ့ရှိ၍ အပူချိန်မြင့်သည်။

လူတိုင်း နေ့တိုင်းစားသောက်နေကြပါသည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး ကို ထိရောက်စွာ မလုပ်နိုင်သောအခါ စားသောက်လိုက်သော အစာများ သည် သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ကပ်၍သော်၎င်း၊ ညပ်၍သော်၎င်း ကျန်နေ ပါမည်။ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် တွယ်ကပ်နေသော သွားချေးလွှာမှ ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ထိတွေ့လာသောအစာများသည် ပုပ်သိုးပါမည်။ တံတွေး၏ စီးပျစ်စိုစွတ်မှုနှင့် အာငွေ့ကြောင့်(၄၅)မိနစ်ခန့် ကာလ အတွင်း ပုပ်သိုးနိုင်ပါသည်။ အစာသိုးပါက ချဉ်စုပ် စည်းပျစ်သော အရည် ထွက်လာပါမည်။ ထိုချဉ်စုပ်စည်းပျစ်သောအရည်သည် အက်စစ်ဓာတ် (ခေါ်) လောင်မီးဓာတ်ရှိပြီး ထိတွေ့နေသောမျက်နှာပြင်ကို အက်စစ် စားစေနိုင်သည်။ သွားမျက်နှာပြင်တွင် အက်စစ်စား၍ ပျော့ပျက်စေ သောကြောင့် အခေါင်းပေါက်ဖြစ်လာပါမည်။ အခေါင်းပေါက်ဖြစ်၍ အစာပိုညပ်မည်။ အစာကျန်ပိုများလာ၍ ပိုသိုးပြီးအချဉ်ရည် ပိုထွက်မည်။ သွားကို အက်စစ်ရည်ပိုစား၍ သွားခေါင်းပေါက် ပိုကျယ်လာမည်။ ပိုနက် လာပါမည်။

သွားခေါင်းပေါက်များကို အစာညပ်လွယ်၊ ကပ်လွယ်သော သွား နှစ်ချောင်းကြားနေရာ၊ အစာဝါးသောမျက်နှာပြင်ရှိ (OCCLUSAL SURFACE)၊ ပတ်ကြားအက်ကြောင်းများ (FISSURES)၊ ချိုင့်ငယ်များ

(PITS) နှင့် သွား၏လည်တံနေရာ (NECK) တို့တွင် တွေ့ရများပါသည်။ သွားခေါင်းပေါက်များတွင် အစာအကြွင်းအကျန်များ ပြည့်သိပ်နေပါသည်။ သွားချေးလွှာများလည်း ရှိနေပါသည်။ သွားချေးလွှာများ၏ အရောင်စွန်းထင်းနေသဖြင့် သွားသည် အမဲရောင်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

သွား၏ကြွေလွှာတွင် သွားခေါင်းပေါက်စ ဖြစ်ပါက ကြွေလွှာ၏ မာကြောမှုကြောင့် ကျယ်ဝန်းခြင်းမရှိဘဲ ကြွေလွှာဖြတ်ဖေါက်သွားပါမည်။ ကြွေလွှာတွင် သွားဆွေးမြေ့ပြီး အခေါင်းပေါက်ဖြစ်နေစဉ် နာကျင်မှုကို ခံစားရခြင်းမရှိပါ။ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်သာ သွားခေါင်းပေါက်ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။

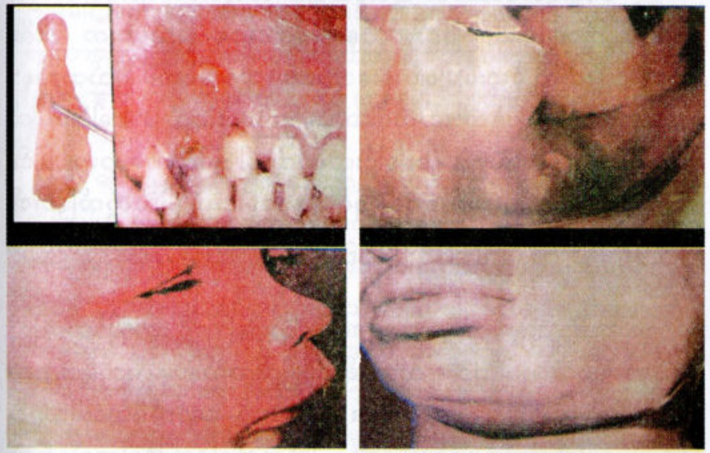
သွားဆွေးမြေ့ခြင်းကြောင့် ကြွေလွှာကိုဖြတ်၍ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ အတွင်း သွားခေါင်းပေါက်ဆက်ဖြစ်ပါမည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသည် ကြွေလွှာ လောက် မာကြောခြင်းမရှိ၍ သွားခေါင်းပေါက်သည် ပိုကျယ်ပါမည်။ ပိုနက်ပါမည်။ သွာခေါင်းပေါက် ပိုကြီးကျယ်ခြင်း၊ မာကြောမှုနည်းခြင်း ကြောင့် သွားဆွေးမြေ့ခြင်းသည် ပိုမြန်ပါသည်။

သွားခေါင်းပေါက်သည် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာအတွင်း ကျယ်ဝန်းနက်နဲ လာသောအခါ အပူအအေးပြောင်းလဲခြင်း၊ ပြင်ပအရာဝတ္ထုနှင့် ထိတွေ့ခြင်း တို့တွင် နာကျင်မှုကို ခံစားရပါမည်။ လေအေးရှိုက်၍ထိခြင်း၊ ရေပူရေအေး သောက်ခြင်း၊ အစားဝါးစားစဉ် အစာဝင်ခြင်းတို့ကြောင့် နာကျင်လာနိုင်ပါသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသည် ဆက်လက်၍ ဆွေးမြေ့ပျက်စီးနေပါမည်။

ကြွေလွှာနှင့် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတို့ ဆွေးမြေ့ပျက်စီးသွားပါက မွှသွားလွှာသည် အကာအကွယ်မဲ့ပြီဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်မဲ့သွားသော မွှသွားလွှာတွင်းရှိ သွေးကြော၊ အာရုံကြောတို့သည် ပြင်ပမှ ရောဂါပိုးများ အစာ ရေစာများ စသည်တို့နှင့် တိုက်ခိုက်ထိတွေ့ သက်ရောက်မှုကို ခံရပါမည်။ ပျက်စီးပါမည်။ ပြန်ကောင်းမည်။ ဤသို့ဖြစ်နေပါက သွားခေါင်းပေါက် အတွင်း အသားနုလုံး (PULP POLYP) အဖြစ် ပြည့်မောက်ပြီး ရှိနေ တတ်ပါသည်။ အစားဝါးခြင်းကြောင့် ပေါက်ပြဲသွေးထွက်ကာ လျော့သွား မည်။ တဖန် ပြန်ပြည့်တင်းလာမည်။

မွှသွားလွှာအခန်းသည် အာရုံကြော၊ သွေးကြောမှတဆင့် ခန္ဓာ ကိုယ်နှင့် ဆက်သွယ်နေပါသည်။ မွှသွားလွှာကိုဖြတ်၍ သွားမြစ်ထိပ်ဝမှ တဆင့် သွားအမြစ်ထိပ်သို့ ရောဂါပိုးများရောက်ရှိပြီး သွားမြစ်ထိပ် ပြည် တည်နာ (PERIAPICAL ABSCESS) ဖြစ်လာရပါသည်။ မျက်နှာ တစ်ခြမ်းယောင်ယမ်းခြင်း (CELLULITIS) လည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ မျက်ခွံများထိယောင်ယမ်းပြီး မျက်စေ့ဖွင့်မရနိုင်အောင် ဖြစ်စေတတ်ပါ သည်။

မျက်နှာတစ်ခြမ်းနှင့် ပါးစပ်အောက်ခြေ၊ လည်းပင်းတို့ပါ ယောင် ယမ်းပြီး (LUDWIGS ANGINA) ပင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မျိုချရခက် ခြင်း၊ အသက်ရှုခက်ခြင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။



သွားပိုးစားရောဂါ(ခေါ်) သွားဆွေးမြေ့ရောဂါကြောင့် ပြည်တည်နာဖြစ်နေပုံ

ရောဂါပိုးသည် မေးရိုးတွင်းသို့ပြန့်နှံ့ကာ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ ယောင် ယမ်းခြင်း (OSTEOMYELITIS) ကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အနာ ဆိပ်ပျံ့နှံ့ပြီး အနာဆိပ်ပျံ့ခြင်း (BACTERIMA) (သို့မဟုတ်) (SEP-TICEMIA) ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယောင်ယမ်းခြင်းမှ ပြည်များသည် သွားဖုံးမှ

ထုတ်ဖယ်နိုင်သကဲ့သို့ သွားဖုံးမှလည်း ပေါက်ထွက်လာတတ်ပါသည်။ ပါးစောင်တစ်ဝိုက်ရှိ မေးရိုးအောက်ခြေအနီး မျက်နှာပြင်အရေပြားမှလည်း ပြည်များပေါက်ထွက်တတ်ပါသည်။ ပြည်တည်နေသော ယောင်ယမ်းနာများသည် ပြည်ထွက်သွားပါက သက်သာလာပါမည်။

စနစ်တကျကုသမှုမပြုပါက အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ဖြစ်ပါမည်။ ပြည်နှင့်အကြိမ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ကာလကြာရှည်ထိတွေ့နေသော သွားဖုံးရိုးသည် ဆွေးမြေ့လာပါမည်။ ကွဲကြေလာပါမည်။ ဆွေးမြေ့ကွဲကြေနေသော အရိုးစများသည် ပြည်ထွက်ပေါက်မှ စူထွက်လာတတ်ပါသည်။ မျက်နှာပြင်အရေပြားပေါ်ရှိ ပြည်ထွက်ပေါက်များသည် အမာရွတ်ဖြစ်စေပါသည်။ ပြည်ထွက်ပေါက်များနေပါက အမာရွတ်များပါမည်။

ပါးရိုးရှိအပေါ်ဘက် သွားစွယ်များ၊ အံသွားငယ်များနှင့် အံသွားများတွင် သွားမြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာဖြစ်ပွားရာမှ ပြည်များက ပါးရိုး၊ အာခေါင်းရိုးတို့ကို ဆွေးမြေ့ပျက်စီးသောအခါ သွားမြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာသည် နှာခေါင်းသို့ ပြန့်သွားတတ်ပါသည်။ ပြည်များသည် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်လာတတ်ပါသည်။ နှာခေါင်းတစ်ဝိုက် ပါးပြင်ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ မကောင်းသောအနံ့၊ ပြည်နံ့ရနေခြင်း၊ နှာခေါင်းမှ ပြည်ထွက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းခံမှာ သွားမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာကြောင့် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

ငယ်သွားများတွင် သွားဆွေးမြေ့ရောဂါကြောင့် သွားမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာ ဖြစ်လာရပါသည်။ သွားမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာမှ ပြည်များသည် သွားဖုံးရိုးကို ဆွေးမြေ့ပျက်စီးစေပြီး သွားဖုံးသို့ ရောက်ရှိလာပါသည်။ သွားဖုံးမှ ဖေါက်ထုတ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ ပေါက်ထွက်လာတတ်ပါသည်။ ပြည်တည်နာမှ ပြည်များထွက်သွားပါက ယောင်ယမ်းမှု သက်သာသွားမည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာပျောက်သွားပါမည်။ စနစ်တကျကုသမှု မပြုပါက အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ဖြစ်ပါမည်။ သွားဖုံးရိုးနှင့် သွားဖုံးသည် ပြည်နှင့်ထိတွေ့မှုထိတွေ့ချိန်များလာ၍ ပိုမိုဆွေးမြေ့ပျက်စီး ရိရော်လာပါမည်။ ထိုအခါ

ထိုးထွက်နေသော ကြီးသွား၏တိုက်တွန်းမှုကြောင့် အပြည်တည်နာဖြစ်နေသော ငယ်သွား၏အမြစ်ထိပ်သည် သွားဖုံးမှကျွံထွက်လာပါမည်။ ငယ်သွား၏အမြစ်ထိပ်သည် ချွန်ထက်နေသောကြောင့် နှုတ်ခမ်း၊ ပါး၊ လျှာ၊ သွားဖုံးတို့ကို စူးရှထိုးစိုက်ပြီး ဒဏ်ရာအနာ ဖြစ်စေပါမည်။

ငယ်သွား၏မြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာသည် မေးရိုးအတွင်းသို့ပျံ့ကာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ယောင်ယမ်းနာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မေးရိုးအတွင်း ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်ပွားပါက မေးရိုး၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ မေးရိုးတစ်ဖက်ဖွံ့ဖြိုးမှုထိခိုက်ပါက မျက်နှာတစ်ဖက်ရွဲ့သည်အထိ ရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေနိုင်ပါသည်။

သွားဆွေးမြေ့ရောဂါကြောင့် သွားခေါင်းပေါက်ဖြစ်ရပါသည်။ သွားခေါင်းပေါက်၏ အနားစွန်းများသည် မာကြောသော သွားကြွေလွှာဖြစ်သောကြောင့် ဓါးကဲ့သို့ ထက်နေတတ်ပါသည်။ ဓါးကဲ့သို့ ထက်နေသော အစွန်းများကြောင့် လျှာစောင်း၊ ပါး၊ နှုတ်ခမ်း၊ သွားဖုံးတို့ကို ဒဏ်ရာအနာဖြစ်ရတတ်ပါသည်။

ကြွေလွှာ၊ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတို့သာမက မွှသွားလွှာပါ ဆွေးမြေ့ပျက်စီးပါက အာရုံကြောများပျက်စီးကာ အာရုံခံစားနိုင်စွမ်း မရှိနိုင်တော့ပါ။ သွေးကြောများပျက်စီးကာ သွားအတွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှု ရပ်ဆိုင်းသွားပါမည်။ အာရုံကြောနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ပျက်စီးရပ်ဆိုင်းမှုကြောင့် သက်ရှိသွား (VITAL TOOTH) သည် သက်မဲ့သွား (NONVITAL TOOTH) ဖြစ်သွားရပါမည်။ သွား၏အရောင်သည် တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲပါမည်။ ဖြူစင်တောက်ပမှု မှေးမှိန်ရာမှ ညိုညစ်လာပါမည်။ မဲလာပါမည်။ သက်မဲ့သွားသည် သစ်ကိုင်းခြောက်ကဲ့သို့ ကျွတ်ဆပ်လာပါမည်။ ကွဲအက်၊ ပဲ့ထွက်၊ ကျိုးကြေနိုင်ပါသည်။ သွားအမြစ်ချည်း ငုပ်တိုအနေနှင့် ကျန်သည့်အတိုင် တစ်စတစ်စ ပျက်စီးပဲ့ကြေသွားပါမည်။ သွားအမြစ်ငုပ်တိုသည်လည်း ကျွတ်ဆတ်နေပါမည်။ သွားငုပ်တိုသည် သွားမြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာကို ဆက်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး သွားဒုက္ခကို ဆက်ပေးနိုင်ပါသည်။ သွားငုပ်တို၏ ချွန်ထက်သော အနာစောင်းများက ခံတွင်းထဲရှိ

နှုတ်ခမ်း၊ ပါး၊ လျှာ၊ သွားဖုံးတို့ကို ဒဏ်ရာအနာ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း ပွန်းရှ၍ အနာဖြစ်သောကြောင့် ကာလရှည်ကြာ ဂရုမစိုက်မိဘဲ နေတတ်ပါသည်။

သွားငုပ်တိုတည်မှီရာ သွားဖုံးရိုးနှင့်သွားဖုံးတို့တွင်လည်း ပြည်တည်နာကြောင့် ဆွေးမြေ့ရိရော်ပျက်စီးနေသောကြောင့် သွားမြစ်ငုပ်တို ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးရိုးပျက်စီးမှု အခြေနေပေါ် မူတည်၍ သွားမြစ်ငုပ်တိုသည် ထောင်လိုက်အနေထားမှ လဲလျှက်အနေထားသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ချွန်ထက်သောအနာစောင်းနှင့် သွားအမြစ်ထိပ်တို့က အတွင်းအပြင်ဖြစ်သော လျှာနှင့်ပါး၊ လျှာနှင့်နှုတ်ခမ်း၊ အာခေါင်နှင့်ပါးတို့ကို တစ်ပြိုင်တည်း ဒဏ်ရာအနာ ဖြစ်စေပါမည်။ ငယ်သွားများတွင် အဖြစ်များသည်။

သွားခေါင်းပေါက်၏အနားစွန်း သွားမြစ်ငုပ်တို၏ အနားစောင်းနှင့် သွားမြစ်ချွန်တို့ကြောင့် လျှာစောင်း၊ ပါး၊ နှုတ်ခမ်း၊ သွားဖုံးတို့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာရသော ဒဏ်ရာအနာများကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကာလရှည်ကြာ လျစ်လျူရှုထားပါက ကင်ဆာအနာအဖြစ်သို့ပင် ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါသည်။

သွားဆွေးမြေ့ရောဂါသည် သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေး အားနည်းခြင်း၊ မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်လာပါသည်။ ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွား နှစ်မျိုးလုံးတွင်ဖြစ်ပါသည်။ သွားဆွေးမြေ့ရောဂါကို စနစ်တကျ ကုသပြုပြင်မှု မလုပ်ပါက ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဖြစ်စဉ်အလိုက် ပို၍ပို၍ ပြင်းထန်ဆိုးရွားနိုင်ပါသည်။ အခြားသော သွားနှင့်ခံတွင်း ဝေဒနာများနည်းတူ ဖြစ်ကာစ (ကြွေလွှာတွင်း ဆွေးမြေ့စဉ်) တွင် နာကျင်မှုမရှိပါ။ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်အနေနှင့် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာအတွင်း ဆွေးမြေ့ပျက်စီးအခေါင်းပေါက်ဖြစ်ပါက အစာစားစဉ် နာခြင်း၊ ရေအေးသောက်လျှင် နာကျင်ခြင်းမျှသာ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထိုမှတဆင့်တက်၍ မွှသွားလွှာထိ ဆွေးမြေ့ပျက်စီးပါက နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပါမည်။ ထိုမှတဆင့်တက်၍ သွားမြစ်ထိပ်သို့ရောက်ကာ

သွားမြစ် ထိပ် ပြည်တည်နာမှသည် အဆင့်ဆင့်ပြင်းထန်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလာလျှင် မျက်နှာတစ်ခြမ်းလုံးနှင့် ငယ်ထိပ်တိုင်အောင် ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်နှာပြင်နှင့်လည်ပင်းထိ ယောင်ယမ်းခြင်း၊ မေးရိုးအောက် ခြေတစ်ဝိုက်ရှိ အကြိတ်များ ကြီးလာခြင်း၊ ကိုယ်ပူဖျားခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထို့မျှမက မစားနိုင်၊ မျိုမရဖြစ်ခြင်း အသက်ရှူခက်ခြင်းတို့ပင် ခံစားရနိုင်ပါသည်။

သွားဆွေးမြေ့ခြင်းရောဂါသည် သွားနှင့်ခံတွင်း၌ ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများတွင် ဖြစ်ပွားနှုန်း အများဆုံးဖြစ်သကဲ့သို့ လူထုအတွင်းတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနှုန်းမြင့်ပါသည်။ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းရောဂါသည် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

သွားဆွေးမြေ့ခြင်းကိုကုသပြုပြင်ခြင်း

သွားဆွေးမြေ့ခြင်းသည် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ဖြစ်ပွား သော အဆင့်အလိုက် ကုသပြုပြင်ထိမ်းသိမ်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၁။ သွား၏ကြွေလွှာတွင်သွားခေါင်းပေါက် ဖြစ်နေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက သွားခေါင်းပေါက်ထဲမှာ အစာကျန်များ၊ သွားချေးလွှာများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး သင့်လျော်သော သွားဖာပစ္စည်းကို အသုံးပြု၍ ဖာထေးပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ ကြွေလွှာရှိ သွားဆွေးမြေ့မှုသည် နာကျင်မှုမရှိသောကြောင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှသာ တွေ့ရှိသိနိုင်ပါသည်။ သွားဖါရန် စက်ကိရိယာ အသုံးပြုရန်မလိုသော သွားဖာပစ္စည်းများသည် သင့်တော်ပါသည်။သွားဖာပစ္စည်းများသည် သွားခေါင်းပေါက်ရှိ မျက်နှာပြင်နှင့် (ဓါတုဗေဒနည်းဖြင့်) ကပ်နေနိုင်ပါသည်။

၂။ သွား၏ဆင်စွယ်နှစ်လွှာထိ သွားခေါင်းပေါက် နက်နေသော်လည်း နာကျင်မှု မရှိပါက သွားခေါင်းပေါက်အတွင်းရှိ အစာကျန်များနှင့် သွားချေးလွှာတို့ကို ညင်သာစွာဖယ်ရှားပြီး

သွားခေါင်းပေါက်ကို သန့်ရှင်းပေးပါ။ မွှသွားလွှာနားထိ ဆွေးမြေ့ပျက်စီး ပေါက်နေခြင်း ရှိ၊ မရှိ သေချာစွာစစ်ဆေးပါ။ မပေါက်ပါက ဖာထေး ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။

မွှသွားလွှာနားထိပေါက်ပြီး နာနေပါက လေးညှင်းဆီ (CLOVE OIL) ထည့်ပါ။ လေးညှင်းဆီနှင့် ဇင့်အောက်ဆိုဒ်အမှုန့် (ZINC OXIDE) ကို ဂွမ်းနှင့်ရောစပ်ပြီး သွားခေါင်းပေါက်ထဲ ညှင်သာစွာ ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်လျော်သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး နှင့် ပဋိဇီဝဆေးများကို သောက်နိုင်ပါသည်။ သက်သာပါက လေးညှင်းဆီနှင့် ဇင့်အောက်ဆိုဒ်ကို (ဂွမ်းမထည့်ဘဲ) ဖျော်စပ်ပြီး သွားခေါင်းပေါက်ထဲ ထည့်ပေးပါ။ ပုံမှန်အတိုင်း စားကြည့်ပါစေ။ နာကျင်မှုခံစားရခြင်း မရှိပါက ကောင်းမွန်ကြောင်းသေချာလျှင် သွားပေါက်ကို ဖာထေးပြုပြင်ကုသနိုင်သည်။

၃။ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းသည် မွှသွားလွှာအထိ ရောက်ရှိသွားပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲနေပါက သွားခေါင်းပေါက်ကို ညှင်သာစွာ သန့်ရှင်းပေးပါ။ ခြောက်သွေ့အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ လေးညှင်းဆီကို ဂွမ်းနှင့်ဆွတ်ပြီး ညှင်သာစွာ ထည့်ပေးပါ။ လေးညှင်းဆီနှင့် ဇင့်အောက်ဆိုဒ်မှုန့်ကို ဖျော်စပ်၍ သွားခေါင်းပေါက်ကို ပိတ်ထားပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်လျော်သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် အယောင်ကျဆေးကို သောက်နိုင်ပါသည်။ လောင်စားတတ်သော အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးမှုန့်များ အယ်ဗားလိုက် (EVER LIFE) ဆေးမှုန့်၊ ပါးတစ်ခြမ်းမဲဆေးမှုန့်၊ အက်စစ်လောင်မီးရေတို့ကို သွားခေါင်းပေါက်ထဲထည့်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ နူးညံ့သောခံတွင်းသားများကို လောင်စားတတ်၍ လောင်စားပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

၄။ သွားမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာနှင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သော ပြည်တည်နာများဖြစ်ပါက မွှသွားလွှာခေါင်းပေါက်အတွင်း ဆေးထည့်

ပါ။ သန့်ရှင်းစိတ်ချရသော ကိရိယာ (တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်အပါအဝင် ချွန်သောပစ္စည်းများ) ဖြင့် ပြည်ကို ဖောက်ထုတ်ပေးပါ။ ပြည်စုနေသော နေရာကဖောက်မှ သင့်တော်ပါသည်။ ခံတွင်းထဲမှ ဖောက်ထုတ်ခြင်းသည် မျက်နှာပြင်အရေပြားမှ ဖောက်ထုတ်ခြင်းထက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။ နိမ့်သောနေရာမှ ဖောက်ထုတ်ပါက ပြည်ထွက်ပိုကောင်းနိုင်ပါသည်။ သင့်လျော်သော အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး၊ အယောင်ကျဆေး၊ ပဋိဇီဝဆေးများကို သောက်နိုင်ပါသည်။

၅။ ချွန်ထက်စူးရှသော၊ သွားခေါင်းပေါက်၊ အနားစောင်းများ၊ သွားမြစ်ငုပ်တိုအစွန်းများ၊ သွားမြစ်ထိပ်များကို အမြန်ဖယ်ရှားရပါမည်။ သွားခေါင်းပေါက်ဖာထေးပြီး အနားစောင်းများကို ဖြေညှိချောမွေ့စေနိုင်ပါသည်။ သွားမြစ်ငုပ်တိုစွန်းများ သွားမြစ်ထိပ်များကိုလည်း ဖြေညှိချောမွေ့စေလိုက လုပ်ပေးနိုင်သည်။ သွားကိုလည်း အပြီး နှုတ်ဖယ်စေလိုပါက နှုတ်ပေးနိုင်သည်။

အကြောက်တရားကြောင့် မကုသဘဲနေပါက အန္တရာယ် ပိုမိုကြီးမားလာနိုင်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး နှစ်သက်ရာနည်းကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

၆။ သောက်ဆေးအသုံးပြုပါက သင့်လျော်သောဆေးဝါးများကို ရွေးချယ်၍ ဆေးပမာဏ၊ ဆေးကြိမ်ရေ၊ ဆေးသောက်ကာလ တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။ တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုသကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မစို့မပို့ စနစ်မကျသောက်ခြင်းများကြောင့် မထိရောက်ခြင်းနှင့်ဆေးယဉ်ပါးမှု ဖြစ်ရပါသည်။ အယောင်ကျဆေး (NSAID) ကို စနစ်တကျ သောက်ပါ။ သင့်လျော်သော အကိုက်ခဲပျောက်ဆေးကို ရွေးချယ်ပြီး စနစ်တကျ သောက်ပါ။

အစာအိမ်ရောဂါခံစားနေရသူများနှင့် မသင့်လျော်သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (ပြင်း)များသောက်၍ ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း

ဝေဒနာ ခံစားရစေပါသည်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (ပြင်း) များ အလွန်အကျွံ သောက်မိ၍ နောက်ဆက်တွဲ အစာအိမ် ဝေဒနာ ဆိုးကျိုးများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

၇။ သွားကိုက်ခဲနာကျင်မှုဝေဒနာသည် သွေးတိုးရောဂါနှင့် ယှဉ်တွဲ ယှက်နွယ် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ၊ အသည်း၊ အထွေထွေအာရုံကြောရောဂါ၊ အစာအိမ် ရောဂါ စသော ရောဂါများနှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များနှင့်လည်း ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

သွားမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာသည် နှာခေါင်းနှင့်လည်ချောင်းသို့ ဆက်လက်ပျံ့နှံ့နေပါက သက်ဆိုင်ရာ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ဆရာဝန်နှင့် ကုသရပါမည်။

၈။ လိုအပ်ပါကသွားများကို နှုတ်ပစ်ဖယ်ရှားရတတ်ပါသည်။ သွားများ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ သွားဝန်းကျင် တစ်သျှူးများ ဆုံးရှုံးပါမည်။ သွားများဆုံးရှုံးမှုသည် တစ်ဘဝစာလုံးအတွက် ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပါသည်။ သွားတုများတပ်ဆင်၍ သွားများ မယိုင်အောင်ထိန်းရသောကြောင့် အထိန်းသွားများပါ တစ်ဘဝစာ ထိခိုက်ရပါသည်။

၉။ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းရောဂါဖြစ်ကြောင်း သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်များ ငုံပေးပါ။ ရေနွေးဆားရည်ငုံပြီး ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။

၁၀။ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သွာခေါင်းပေါက်များတွင် အရေးပေါ် ဆေးထည့်၊ ဆေးသောက်ပြီး ပြည်တည်နာဖြစ်နေပါက ပြည်ဖောက်ထုတ်ပေး၍ သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ပျောက်ကင်းစေရန် သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ ကုသမှုကို ဆက်လက်ခံယူရပါမည်။

သန့်ရှင်းရေးစိတ်ချရသော ကိရိယာများအသုံးပြု၍ စိတ်ချရသည့် ဝန်းကျင်နှင့် တာဝန်ယူသော အခြေအနေမျိုးတွင် သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါပြဿနာများကို ကုသဖြေရှင်းသင့်သည်။

သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါကုသနည်းများသည် ခေတ်မီတိုးတက်လျှက်ရှိပါသည်။ အသုံးပြု စက်ကိရိယာ၊ ဆေးဝါးများလည်း ခေတ်မှီဆန်းပြား စုံလင်များပြားနေပါပြီ။ ကုသနည်းများလည်း များပြားသည့်အလျောက် နှစ်သက်ရာ လက်ခံနိုင်သောနည်းကို ရွေးချယ်၍ ကုသမှုခံယူနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

အကြောက်တရားကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါ ကုသမှုကို ရှောင်လွှဲခြင်းမပြုသင့်ပါ။ မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးကြီးများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ခံစားနေရသောဝေဒနာကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါ ကုသနည်းများစွာထဲမှ သွားနှုတ်ပေးရန် အတင်းအကျပ် မတောင်းဆိုသင့်ပါ။ ကုသမှုအစီအစဉ်ကို လွှမ်းမိုးလွန်းခြင်းသည်လည်း မကောင်းပါ။ ပစ္စည်းစုံ၊ နည်းစုံ၊ ဆေးစုံသော ခေတ်ကာလတွင် စနစ်တကျ ကုသသင့်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ၊ ပြဿနာများသည် အားလုံး တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းနှင့် ကုသဖြေရှင်းနိုင်သော ရောဂါပြဿနာများ မဟုတ်ကြသောကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်း ဝေဒနာရှင်နှင့် သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်တို့ အချင်းချင်း အသိပေး တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး ကုသမှုအစီစဉ်ပြင်စဉ်ကာ စနစ်တကျ ကုသဖြေရှင်းသင့်ပါသည်။

သွားပိုးစားရောဂါ (ခေါ်) သွားဆွေးမြေ့ရောဂါကိုကာကွယ်ခြင်း

သွားပိုးစားရောဂါ (ခေါ်) သွားဆွေးမြေ့ရောဂါသည် ကြိုတင်ကာကွယ်၍ရသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်းသည်။ သွားဆွေးမြေ့ခြင်းကို အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၁။ သွားချေးလွှာကိုရှင်းလင်းပေးခြင်း

သွားချေးလွှာသည် သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် တွယ်ကပ်နေပါသည်။ သွာချေးလွှာတွင် ဘက်တီးရီးယားမျိုးပေါင်းများစွာ အဓိကပါဝင်သည်။ စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းနှင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ဂရုတစိုက် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားချေးလွှာကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပေးနိုင်ပါသည်။ စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းနှင့် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းစေပါသည်။ သွားချေးလွှာ မဖြစ်စေရန် သန့်ရှင်းပေးပါသည်။

၂။ အစားအသောက်ကိုထိန်းချုပ်ခြင်း

အရည်ရွှမ်းသောသစ်သီးများ ဟင်းနုနွယ်ကဲ့သို့ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲနှင့်ကောက်နှံများ၊ အဟာရပြည့်ဝသော နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ငါးကလေးများမှ ရရှိနိုင်သော ကယ်လစီယမ်၊ ဖော့စဖော့ရပ်၊ ဗီတာမင်ဒီနှင့် ပရိုတိန်းဓာတ်များသည် သွားများ ပုံမှန်ကြီးထွားနေချိန်၌ လိုအပ်ပါသည်။

သကြားလုံး၊ ဘီစကွတ်၊ ယိုစုံ၊ အချိုရည် စသော အချိုစာများတွင် ပြုပြင်ထားသော သကြားများစွာပါဝင်၍ သွားများကို ဆွေးမြေ့စေသောအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။

အချိုစာ၊ အချိုရည်စားသောက်သော ပမာဏကိုသာမက စားသောက်သည့် အကြိမ် အရေအတွက်၊ စားသောက်သော ကြာချိန်ကိုလည်း လျှော့ချရပါမည်။ အိပ်ယာဝင်ချိန်၌ အစာလုံးဝ မစားပါနှင့်။ထမင်းစားစဉ် ထမင်းမြုံခြင်း၊ ချိုချဉ်သကြားလုံးငုံခြင်း၊ ဗီတာမင်စီ ချိုချဉ်ဆေးပြားငုံခြင်း (ငုံ၍ ဖြည်းဖြည်းချင်း အရသာခံစားခြင်း) အချိုရည်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်းငုံ၍ စုပ်သောက်ခြင်းစသော အမူအကျင့်ကြောင့် အချိုစားသောက်ချိန်ကြာမြင့်ပြီး သွားဆွေးမြေ့မှုကို လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အချိုစာကို ပမာဏနည်းနည်း၊ ကြိမ်ရေနည်းနည်း၊ အချိန်မြန်မြန် စားသောက်သင့်ပါသည်။ စားသောက်ပြီးပြီးချင်း ပါးစပ်ကို ပလုတ်ကျင်းပြီး ဆေးကြောသန့်ရှင်းသင့်ပါသည်။

၃။ ဖလိုရိုဒ် (FLUORIDE) အသုံးပြုခြင်း

ဖလိုရိုဒ်သည် သွား၏ ကြွေလွှာဆွေးမြေ့ပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော်ဖလိုရိုဒ်ကို လွန်ကဲစွာ အသုံးပြုမိပါကလည်း ဖလိုရိုစစ်ဖြစ်ပြီး (FLU0R0SIS) ဖြစ်ပြီး မှန်ကွဲရာကဲ့သို့ အဖြူအက်ကြောင်းတန်းများ သွားမျက်နှာပြင်တွင် စွန်းထင်းလာတတ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဖလိုရိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေသော အစားအသောက်များတွင် ဖလိုရိုဒ် ပါဝင်နေပါသည်။ သို့သော် မည်၍မည်မျှပါဝင်ကြောင်း တိတိကျကျ မသိနိုင်ပါ။ ဈေးကွက်ရှိ သွားတိုက်ဆေး အမျိုးအစားများတွင် ဖလိုရိုဒ်ကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ဖလိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြု၍ သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားဆွေးမြေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းသည်သာ ကောင်းပါသည်။ ဖလိုရိုက်၏ အာနိသင်များ သွားများအပေါ် သက်ရောက်စေရန် သွားတိုက်ချိန်သည် သုံးမိနစ်ခန့် ကြာသင့်ပါသည်။ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွား ကြာကြာထိတွေ့လေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်ပါသည်။

၄။ တံတွေးထွက်များစေခြင်း

တံတွေးသည် သွားဆွေးမြေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ တံတွေးထွက်နည်းပါက သွားဆွေးမြေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း လျော့နည်းကျဆင်းစေပါသည်။ သကြားမပါသော ပီကေကိုဝါးပေးခြင်း၊ စစ်ထရစ်အက်စစ်ပျော့ (CITRIC ACID) ပါဝင်သော လိမ္မော်သီး၊ သံပုရာသီး စသည်ကို စားပေးခြင်းဖြင့် တံတွေးထွက် များစေပါသည်။

၅။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း

ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးအတွက် ပလုပ်ကျင်းပါ။သွားတိုက်ပါ။

၆။ သွားနှင့်ခံတွင်းအခြေအနေ စစ်ဆေး၍ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။

မိမိကိုယ်တိုင် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း စစ်ပေးနိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်သူ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်နှင့် ခြောက်လတစ်ကြိမ် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါသည်။ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက အမြန်ဆုံးကုသရပါမည်။ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်နှင့် ကုသမှုများကို မှတ်တမ်းထားရှိရပါမည်။

၇။ စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါ။

သွားနှင့်ခံတွင်း စစ်ဆေးမှုအရ သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သိလျှင်သိချင်း စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် နောက်ဆက်တွဲဆင့်ကဲရောဂါ ပြဿနာများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သွားပွန်းပါးခြင်း (ATTRITION)

ကွမ်းစားများ၍ သွားများပွန်းပါးနေပုံ

သွားနှင့် သွားချင်း ထိတွေ့မှုမှ သွားပွန်းပါးခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။ များသောအားဖြင့် အပေါ်ဘက်သွားနှင့်အောက်ဘက်သွားများကြား အစာဝါးအား၏ သက်ရောက်မှုကြောင့် သွားပွန်းပါးမှုဖြစ်ရပါသည်။ မာကြောသောအစာများ ဥပမာ- ကွမ်းယာကို ကာလကြာရှည် ဝါးခြင်းဖြင့် အံသွားမျက်နှာပြင်ရှိ အံဖု၊ အံချိုင့်

များ ပွန်းပါးစေပါသည်။ သွားမျက်နှာပြင် တိုကျလာသောကြောင့် အပေါ်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်သွားများ ထိတွေ့မှု ပြောင်းလဲပြီး မေးရိုးဆက်အထိုင်လည်း ပြောင်းပါမည်။ မေးရိုးရှေ့ထိုးမှုသည် သွားတိုလာသည်နှင့်အမျှ ရှိလာပါသည်။ ကြွက်သားလည်း အလိုက်သင့် ပြောင်းမည်။ သွားပွန်းပါးမှုသည် ကြွေလွှာမှသည် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ကုန်လုနီးထိ ဖြစ်လာပါကနာကျဉ်မှုကို စတင်ခံစားရပါမည်။ ကြွေလွှာနှင့် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာပွန်းပါးပြီးမှသွားလွှာအား အကာအကွယ်ကင်းမဲ့ခဲ့ပါက အာရုံကြော ယောင်ယမ်းကိုက်ခဲခြင်း၊ သွားမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနိုင်ပါသည်။

အံသွားများမရှိသောအခါ အပေါ်ဘက်နှင့်အောက်ဘက် ရှေ့သွားချင်းကိုက် ဝါးရာမှ အပေါ် (သို့မဟုတ်) အောက်ဘက်ရှေ့သွား တစ်ဖက်ဖက်သည် ပွန်းပါးတိုကျသွားပါမည်။ မေးရိုးသည် ရှေ့သို့ တိုးနိုင်သမျှတိုးနေပြီး သွားပွန်းပါးတိုကျခြင်းသည်လည်း သွားဖုံးရိုးသို့တိုင် ဆက်လက်တိုကျသွားပါမည်။ သွားဖုံးရိုးကိုပါ ကိုက်မိပြီး ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ညဘက်အိပ်နေစဉ် အံကြိတ်ခြင်း (BRUXISM) သည် သွားပွန်းပါး တိုကျရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အံကြိတ်ခြင်းသည် ကြွက်သားသန်မာလွန်းခြင်း၊ သွားမျက်နှာပြင် မညီညာခြင်း၊ စိတ်တိုင်းမကျခြင်း၊ သန်ကောင်ရှိခြင်းစသော အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နည်း

အမာစာကို အားနှင့်ဝါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည့်အတွက် "ကြာကြာဝါးမည့်သွား အရိုးကြည့်ရှောင်" ဆိုသကဲ့သို့ အမာဝါးခြင်း၊ ကွမ်းဝါးခြင်းကို ဆင်ခြင် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

သွားဆုံးရှုံးလျှင် အမြန်ဖြည့်စွက်ပါ။ ရှေ့သွားမှသာအမြန် သွားတု အစားထိုးလိုကြသည်။ အံသွားမို့ လူမမြင်လို့ဆိုပြီး တန်ဘိုးထား သွာတု အစားထိုးလိုခြင်း မရှိသူများလည်း ရှိကြပါသည်။ အံသွားမရှိက ရှေ့သွားလည်း ရေရှည်ရပ်တည်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

ညဘက်အိပ်နေစဉ် အံကြိတ်နေပါက သွားနှင့်ခံတွင်းကို စစ်ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်း၍ စိတ်ကျေနပ်မှုရှိပါစေ။ သန်ချပါ။ လိုအပ်ပါက အထိန်းအံကပ် (BITE GUARD) တပ်ဆင်ရပါမည်။

ABRASION (သွားအစင်းဖြစ်ခြင်း)

တန့်လန့်ဖြတ်သွားတိုက်သောကြောင့် သွားတွင်အစင်းဖြစ်နေပုံ

သွားများ၏နှုတ်ခမ်းဘက်နှင့် ပါးဘက်မျက်နှာပြင် (အပြင်မျက်နှာပြင်) အများအားဖြင့်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကြွေလွှာနှင့် သွားအမြစ်ကို ဖုံးအုပ်ထားသော စီမင်တန်ထိစပ်ရာ သွားလည်ပင်းတွင် အစင်းဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ မာကြောသော ကြွေလွှာ၏ အစွန်းဆုံးနေရာဖြစ်၍ ပါးလွှာခြင်း၊ စီမင်တန်၏မာကြောမှု အဆင့်မမြင့်ခြင်းကြောင့် သွားလည်ပင်းတွင် ပွတ်တိုက်မှုဒဏ် မခံနိုင်ဘဲ အစင်းဖြစ်ရပါသည်။

သွားစွယ်၊ အံသွားငယ်များနှင့် ပထမအံသွားကြီးများတွင် အဖြစ်များသည်။ မှားယွင်းသော ကန့်လန့်ဖြတ်သွားတိုက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးဖြစ်ပါသည်။ အချဉ်စာများ စားသောက်ပြီးပြီးချင်း ကန့်လန့်ဖြတ်သွားတိုက်ပါက သွားအစင်းရာ ပိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အစင်းရာသည် ပါးသောကြွေလွှာမှ စီမင်တန်မှသည် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာထိ နက်သွားပါမည်။ နာကျင်ပါမည်။ မွှသွားလွှာထိ နက်ဝင်သွားပါက အာရုံကြောယောင်ယမ်းကိုက်ခဲခြင်း၊ သွားမြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နည်း

စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းနှင့် သွားတိုက်ပါ။ သွားတိုက်စဉ် ဖိအားများစွာ သုံးရန်မလို၍ မသုံးပါနှင့်။ သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေး၏ မာကြောကြမ်းတမ်းမှုကို ဂရုပြုပါ။ ပျော့ပြောင်း၊ နွဲ့နှောင်း၊ နူးညံ့လေကောင်းလေဖြစ်ပါသည်။

သွားချိုင့်ခွက်ဖြစ်ခြင်း (EROSION)

အက်စစ်ဓာတ်ကြောင့် သွားမျက်နှာပြင်၌ သွားအသား (TOOTH SUBSTANCE) များ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အံသွားများ၏ အစာဝါးသောမျက်နှာပြင်တွင် ပြောင်ချောနေသော ချိုင့်ခွက်များဖြစ်ကြပါသည်။ အပေါ်ဘက်ရှေ့သွားများနှင့် အံသွားငယ်များ အာခေါင်ဘက်မျက်နှာပြင်တွင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်းများမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည်။

၁။ အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ချဉ်သောအရသာရှိသည့် သစ်သီး၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဒိန်ချဉ်၊ အားဖြည့်ချိုချဉ်ရည်၊ ချိုချဉ်ရည်နှင့် ဗီတာမင်ဆေးပြားများ စားသောက်

သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်စီဗစ် ချိုချဉ်ဆေးပြားများကို အရသာခံ မြုံပြီးစားခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ စားသောကြိမ်ရေ၊ စားနေသောအချိန် ကြာမြင့်မှုနှင့် စားပြီးပြီးခြင်း ခံတွင်းသန့်ရှင်းချိန် (သွားတိုက်၊ ပလုပ်ကျင်းခြင်း)ပေါ် မူတည်၍ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ သွားကြွေလွှာကို ပျော်ပျက်စေနိုင်သော အခြေအနေမှာ PH ၅.၅ အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ လေချဉ်တက်ခြင်းကြောင့် သွားချိုင့်ခွက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လေချဉ်တက်ခြင်းနှင့် အန်ခြင်းတို့ကြောင့် သွားချိုင့်ခွက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အစာအိမ်နှင့် အစာအိမ်ပြွန်တို့တွင် ပြဿနာရှိပါက လေချဉ်တက်ပါမည်။ အစာများများစားပြီး အစာမကြေသောအခါတွင်လည်း လေချဉ်တက်ပါသည်။

၃။ အမှုအကျင့်ကြောင့် သွားချိုင့်ခွက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အံကြိတ်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းစသော အမှုအကျင့်များနှင့် တက်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၄။ ပတ်ဝန်းကျင်ထိတွေ့မှုကြောင့် သွားချိုင့်ခွက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရေကူးစဉ် ရေကူးကန်ရှိ ကလိုရင်းထည့်ထားသောရေနှင့် မကြာခဏ ထိတွေ့မှုကြောင့်လည်းဖြစ်တတ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင် ဆိုးကျိုးအနေနှင့် ဖြစ်တတ်သည်။

ကာကွယ်နည်း

အချဉ်စာစားသောက်သည့် ပမာဏ၊ ကြိမ်ရေနှင့် အချိန်ကို ဆင်ခြင်ထိန်းချုပ်ပါ။ အစာကြေညက်စေရန် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်စားပါ။ အစာလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပြဿနာရှိပါက စနစ်တကျ ကုသမှု

ခံယူပါ။ စားပြီးပြီးချင်း ခံတွင်းသန့်ရှင်းပါ။ ကိုက်လိုစိတ်ကို ထိန်းပါ။ သွားချိုင့်ခွက် ဖြစ်စေနိုင်သော ထိတွေ့နေမှုအတွက် အကာအကွယ်ယူပါ။

သွားထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
(TRAUMATIC INJURY TO THE TEETH)

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသောအခါ သွားနှင့်သွား၏တည်မှီရာ အရိုး၊ အသားများ အတွက်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတတ်ပါသည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရသောအခါ ပါးစပ်ထဲတွင်မြင်နေရသော သွားခေါင်းပိုင်းတွင် ဒဏ်ရာရရှိမှု အခြေအနေအဆင့်ဆင့်ကို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကုသပုံ၊ ကုသနည်းလည်း အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။

(က) သွား၏ကြွေလွှာသာထိခိုက် ဒဏ်ရာရပြီး ပဲ့ကြေနေနိုင်ပါသည်။
(ခ) သွား၏ကြွေလွှာသာမက ဆင်စွယ်နှစ်လွှာပါထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး ပဲ့ကြေနေနိုင်ပါသည်။
(ဂ) သွား၏ကြွေလွှာ၊ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသာမက မွှသွားလွှာပါထိခိုက် ပျက်စီးနေနိုင်ပါသည်။
(ဃ) ပါးစပ်ထဲမြင်နိုင်သော သွားခေါင်းပိုင်းတစ်ခုလုံး ထိခိုက်ပဲ့ကြေသွားနိုင်ပါသည်။

အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကုသမှုအခြေအနေ ပြောင်းလဲပါမည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသောအခါ သွားအမြစ်လည်း ကျိုးသွားနိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သွား၏အခြေအနေမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(၁) သွားဖုံးသာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သွေးထွက်ပွန်းပဲ့ပြီး သွားတွင် ကောင်းနေနိုင်ပါသည်။
(၂) သွားသည် အနည်းငယ် လှုပ်နေနိုင်ပါသည်။
(၃) သွားသည် အတွင်းဘက်သို့ ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။
(၄) သွားသည် အပြင်ဘက်သို့ ထွက်နေနိုင်ပါသည်။

(၅) သွားလှုပ်နေနိုင်ပါသည်။ (ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့်ပိုလှုပ်နေပါသည်။)

(၆) သွားလုံးဝ ကျွတ်ထွက်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သွားဖုံးရိုး (ALVEOLAR BONE)၊ ပါးရိုး (MAXILLARY BONE)၊ မေးရိုး (MANDIBULAR BONE) တို့လည်း ကျိုးကြေ သွားနိုင်ပါသည်။

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့စေနိုင်သော အံကပ်၊ သွား၊ အသားစများကို ဖယ်ရှားပေးရပါမည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို မပိတ်ပါက ကျိုးနေသော သွားအပိုင်းအစ၊ ကျိုးပဲ့နေသော သွားဖုံးရိုးအစ၊ အနေအထား ပြောင်းသွားသောသွားတို့ကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း မပြုဘဲ အမြန်ဆုံးကုသမှုခံယူ ရန်ကြိုးစားပါ။

သန့်ရှင်းသော ဂွမ်း၊ အဝတ်စတို့ကို ဒဏ်ရာပေါ်တွင် ဖိကိုက်ထားခြင်းဖြင့် သွေးတိတ်ပါစေ။ ကျွတ်ထွက်သွားသောသွားကို ကောက်ယူပါ။ သတိနှင့် ညင်သာစွာကိုင်တွယ်ပါ။ ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်း မပြုပါနှင့်။ သွားမြှုပ်နိုင်သော အရွယ်ရှိသည့် ခွက်တစ်လုံးရှာပြီး ထိုခွက်ထဲသို့ တံထွေး (သွေးပါလျှင်ပါနေပါစေ) ထွေးထည့်ပြီး ကောက်ထားသော သွားကို တံတွေးထဲမြှုပ်အောင် ထည့်ပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် နာရီပိုင်းအတွင်း ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ သွားမြစ်ကျင်းသည် အနေအထားမပျက်ရှိနေပါက ကောက်ထားသောသွားကို အသာအယာ ပြန်ထည့်ထားနိုင်ပါသည်။ သွားထွက်သွားသော ဒဏ်ရာကို သွေးတိတ်စေရန် သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းစ၊ အဝတ်စဖြင့် ဖိကိုက်ထားရပါမည်။

မေးရိုး၊ ပါးရိုးကျိုးနေပါက ကျိုးနေသောအရိုး၏ ချွန်ထက်မှုကြောင့် ဝန်းကျင်အသားများ ပျက်စီးမှုမရှိစေရန်နှင့် အကြောများ ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ကျိုးနေသော မေးရိုး၊ ပါးရိုးကို ညင်သာစွာကိုင်ရပါမည်။ ကျိုးရာ

ပေါ်တွင် အဝတ်စ၊ ပိတ်စကို ထူထူခေါက်တင်ပြီး လှုပ်ရှားမှုနည်းစေရန် ဦးခေါင်းနှင့် ပတ်တီးစည်း ချည်ပေးထားနိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးရိုးကျိုးခြင်းသည် သွားတစ်ချောင်းတည်း ဖြစ်တတ်သကဲ့သို့ သွားအများအတွင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွားဖုံးရိုးကျိုးခြင်းကြောင့် သွားများ တစ်တန်းထဲ ပြုတ်ရွေ့သွားနိုင်ပါသည်။ သွားများကို ညင်သာစွာဖြင့် နေရာပြန်ချပါ။ သန့်ရှင်းသော ပတ်တီးစ၊ ဂွမ်းစ၊ အဝတ်စဖြင့် ထိန်းကိုက်ထားပါစေ။ သွေးထွက်သောနေရာများကို သွေးတိတ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း မပိတ်ဆို့နိုင်စေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ သွေးခဲ၊ အံကပ်၊ အသားစများကို ဖယ်ရှားပါ။ သင့်လျော်သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပေးပါ။ ရေခဲအုံပေးပါ။ အမြန်ဆုံးကုသမှု ခံယူနိုင်ရန် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ သွားပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်များထံ အမြန်ပြသပါ။

သွားတွင်အရောင်စွန်းထင်းခြင်း

သွားအရောင်စွန်းထင်းခြင်း

သွားအပေါ်ယံမျက်နှာပြင်နှင့် သွားအတွင်းတွင် အရောင်စွန်းထင်းခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သွား၏အပေါ်မျက်နှာပြင်တွင်အရောင်စွန်းထင်းခြင်း

သွား၏အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်တွင် အရောင်စွန်းထင်းရသော အကြောင်းများမှာ

(၁) ကွမ်းဝါးခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဝါးခြင်း၊ ဆိုးဆေးပါဝင်သော အစားအသောက်များ စားသောက်ခြင်း။ (လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ သစ်သီးရည် စသည်)

(၂) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။

(၃) သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုမရှိ၍ သွားချေးလွှာဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

(၄) သံဓာတ်ဆေး (IRON SUPPLEMENNTS)၊ မိုင်နိုဆိုင်ကလင်း (MINOC YCLINE)၊ ကလိုဟက်စီဒင်း (CHLORHEXI-DINE)၊ စသော ဆေးများသုံးခြင်း။

(၅) ဆေးမြီးတိုများ ထည့်သုံးခြင်းတို့ကြောင့် သွားအရောင် စွန်းထင်းခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။

သွားအတွင်းအရောင်စွန်းထင်းခြင်း

သွားကြွေလွှာ၊ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတို့တွင် အရောင်စွန်းထင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ သွားအတွင်း အရောင်စွန်းထင်းရသော အကြောင်းများမှာ -

(၁) သွားဆွေးမြေ့ခြင်း၊ သွားပွန်းပဲ့ပျက်စီးခြင်း၊ သွားအစင်းဖြစ်ခြင်း၊ သွားချိုင့်ခွက်ဖြစ်ခြင်း။

(၂) သွားထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း။

(၃) သွားဖွံ့စည်းဖြစ်ပေါ်စဉ် အထွေထွေကျန်းမာရေး ချူချာခြင်း။

(၄) သွားဖွံ့စည်းဖြစ်ပေါ်စဉ် တက်ထရာဆိုင်ကလင်း (TETRA-CYCLINE) ဆေးသောက်သုံးခြင်း။

(၅) ဖလိုရိုစစ် (FLUOROSIS) ဖြစ်ခြင်း။

(၆) သွားဖာထေးရာများရှိခြင်း၊ သတ္တုသွားဖာပစ္စည်းများဖြစ်ခြင်း၊ မွှသွားလွှာအတွင်းရှိ အသားနုပျက်စီး၍ သွားအတွင်း ဇီဝဖြစ်စဉ် ရပ်တန့်ခြင်း (NON - VITAL) အခြေအနေစသည် တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

သွားအရောင်စွန်းထင်းမှုကိုပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း

သွားအရောင်စွန်းထင်းမှုကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရာတွင် အက်စစ်ဓာတ်ပါဝင်သော အစွန်းချွတ်ဆေးများ အသုံးပြုရသောကြောင့် တိကျသေချာမှု လိုပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

သွားဆုံးရှုံးခြင်း

သွားတွင်ဖြစ်သော ရောဂါပြဿနာများနှင့် သွားဖုံးရောဂါကြောင့် သွားဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ရပါသည်။

သွားဆုံးရှုံးခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း

သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို အမြဲဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သွားနှင့် ခံတွင်းကို မှန်မှန်စစ်ဆေးခြင်း၊ ရောဂါပြဿနာတွေ့ရှိပါက စနစ်တကျမြန်မြန် ကုခြင်းဖြင့် သွားဆုံးရှုံးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သွားတုများ

အကြောင်းမျိုးမျိုးကြောင့် သွားဆုံးရှုံးခဲ့သောအခါ သွားအစားထိုးပစ္စည်းအဖြစ် သွားတုကို တပ်ဆင်အသုံးပြုကြရပါသည်။

သွားတု၏လုပ်ငန်းများ

သွားတုသည် သွား၏လုပ်ငန်းများဖြစ်သော တင့်တယ်လှပစေခြင်း၊ အစာဝါးခြေပေးခြင်း၊ စကားပြောပီသစေခြင်း၊ အနီးဝန်းကျင်မှသွားများ၊ ၎င်းသွားများနှင့် ဆက်စပ်နေသော သွားဖုံး၊ သွားဖုံးရိုး၊ သွားပတ်မွှေးများ၏ ပုံမှန်တည်ရှိနေမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊ (ဘေးနားဝန်းကျင်သွားများကို ယိုင်နဲ့ခြင်းမရှိစေရန် ထိန်းပေးခြင်း) ကိုပါ လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

ငယ်သွားများစောစောနုတ်ရပါက ပေါက်တက်လာမည့် ကြီးသွားများအတွက် နေရာထိန်းပေးရန် (SPACE MAINTAINER) ကို တပ်ဆင်ပေးကြပါသည်။ ကြီးသွားတက်ချိန်ထိသာ နေရာထိန်းပေးရန် ရည်ရွယ်အသုံးပြု၍ ကြီးသွားတက်ချိန်ကို ဂရုစိုက်စစ်ဆေးနေသင့်ပါသည်။

သွားတုအမျိုးအစားများ

ခံတွင်းထဲရှိ သွားဖုံရိုး၊ သွားဖုံးနှင့် ဝန်းကျင်သွားများ၏ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သွားတုအမျိုးအစား ရွေးချယ်အသုံးပြုကြရပါသည်။

(၁) သွားတုအရှင်တပ်ခြင်း
(၂) သွားတုအသေတပ်ခြင်း
(၃) သွားမြစ်တုဖြင့်သွားစိုက်ခြင်း

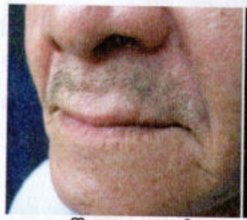
၁။ သွားတုအရှင်တပ်ဆင်ခြင်း

သွားဆုံးရှုံးပါက သွားဖုံး၊ သွားဖုံးရိုး၊ သွားပတ်မွှေး စသော သွားဝန်းကျင်တစ်သျှူးများပါ ဆုံးရှုံးရပါသည်။ သွားတုအရှင်သည် သွားကိုသာမက သွားဖုံးကိုပါ အစားထိုးပေးနိုင်ပါသည်။

သွားတုအရှင်တပ်ဆင်ရာတွင် သွားတည်ရှိမှုအပေါ်မူတည်၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား တပ်ဆင်နိုင်ပါသည်။

(က) အံကပ်အပြည့်တပ်ဆင်ခြင်း (FULL DENTURE)
(ခ) လိုအပ်သောသွားအချို့တပ်ဆင်ခြင်း (PARTIAL DENTURE)

(က) အံပုံ (ခေါ်) အံကပ်အပြည့်တပ်ဆင်ခြင်း (FULL DENTURE)


အပေါ်အံသွားများ မရှိပုံ

အံပုံ

အံပုံ တပ်ဆင်ထားပုံ

သွားဆုံးရှုံးမှုကြောင့် အပေါ်ပါးရိုး (သို့မဟုတ်) အောက်မေးရိုးတစ်ဖက်တည်းတွင် သွားလုံးဝမကျန်ရှိတော့ဘဲ အခြားတစ်ဖက်တွင် သွားများ ကျန်ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သွားလုံးဝမကျန်သော အပေါ်အာခေါင်ဘက် (သို့မဟုတ်) အောက်မေးရိုး တစ်ဘက်ဘက်၌ အံကပ်ကို တစ်ဘက်တည်း တပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အပေါ်အာခေါင်ဘက်နှင့် အောက်မေးရိုး နှစ်ဘက်လုံး၌ သွားမကျန်ပါက အံကပ်တစ်စုံလုံး တပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(ခ) အံကပ် (ခေါ်) လိုအပ်သောသွားအချို့တပ်ဆင်ခြင်း (PARTIAL DENTURE)

သွားအချို့ဆုံးရှုံးထားပြီး သွားမတက်မီပုံ

ဆုံးရှုံးသွားသော သွားအချို့အတွက်သာ အစားထိုး တပ်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အစားထိုး တပ်ဆင်လိုသော သွားအရေအတွက် အတိုင်းသာ တပ်ဆင်ရပါသည်။

သွားတုအံကပ်ပုံ

အံကပ်အသုံးပြုထား၍ ကျန်သွားများ ထပ်မံဆုံးရှုံးပါက ထပ်ကပ်ထည့် ဖြည့်စွက်ပြီး ဆက်လက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ခိုင်မြဲနေစေရေးအတွက် အနီးရှိသွားများတွင် တွယ်ချိတ်နေစေရန် စတီးချိတ်များ (CLASP) ထည့်သွင်းအသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။

အံကပ်ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများမှာ -

- အခရစ်လစ်ကော် (ACRYLIC)
- နိုင်လွန်ဖိုင်ဘာ (NYLON)
- သတ္တုများ

သွားတု တပ်ထားပုံ

သွားတု အရှင်တပ်ဆင်ရာ တွင် သွာဖုံးပေါ်ကျရောက်လာမည့် အစာဝါးခြေအားကို အလိုက်သင့် လျော့ချထိန်းညှိပေးနိုင်ရန်နှင့် အံကပ် တည်ငြိမ်နေစေရန် အံကပ်ပြားကို သင့်တော်သောအရွယ်ထိ ကြီးနေစေရပါမည်။ ပါးစပ်ရှုပ်သည်ဟု ယူဆ၍မရပါ။ ထူ၍ ခိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ ပါးသင့်သောနေရာတွင် ပါးနိုင်သမျှ ပါးစေသင့်ပါသည်။ ထူသင့်သော နေရာတွင် ထူရပါမည်။

ဂရုပြုသင့်သောအချက်များ

သွားတုအရှင်ကို သွားတုအသေ တပ်ဆင်သကဲ့သို့ မချွတ်တမ်း အသုံးမပြုပါနှင့်။ သွားတုအရှင်ဖြစ်၍ ဖြုတ်၊ သန့်၊ တပ်ပါ။

အိပ်ချိန်တွင် သွားတုကို ဖြုတ်ထားသင့်ပါသည်။ ဖြုတ်ထားချိန်တွင် အဖုံးပါသောရေခွက်ထဲ၌ လုံခြုံစွာသိမ်းထားရပါမည်။ (အံကပ်သန့်စင်

သော ဆေးအသုံးပြုပြီး သန့်ရှင်းပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) သွားတိုက်ပေးပါ။ ပါးစပ်သန့်ရှင်းပေးပါ။)

အံကပ်စွန်း၊ တွယ်ချိတ်ဂျိတ်စွန်းများကို စူးခြင်း ရှိ၊ မရှိ သတိပြုပါ။ အံကပ်အပြည့် တပ်ဆင်ထား၍ (သွားကျန်မရှိတော့သဖြင့်) စစ်ဆေးမှုခံယူရန် မလိုဟု မယူဆပါနှင့်။ သွားတစ်ချောင်းမှ မရှိသော်လည်း ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

(ခ) သွားတုအသေတပ်ခြင်း

ဆုံးရှုံးသွား၍ အစားထိုးတပ်ဆင်လိုသော သွားချောင်းရေထက် ပို၍တပ်ဆင်ရပါသည်။

သွားတုသည် အသေတွဲမြဲနေစေရန် သွားတုအစားထိုးလိုသော နေရာအနီးရှိ သွားများကိုပါ အထိန်းသွား (ABUTMENT) အဖြစ် အသုံး ပြုရပါသည်။ သွားတုပေါ်ကျရောက်လာသော အစာဝါးခြေအားကို သွားတုထိန်း သွားများက ထမ်းပေးရပါသည်။ သွားတုထိန်း သွားများအတွက် ဝန်ပိုစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားတုထိန်း သွားများ ကြံ့ခိုင်ကောင်းမွန်နေရန် လိုပါသည်။

သွားတုထိန်းသွား (ABUTMENT) များကို အရွယ်ငယ်စေရန် ပွတ်တိုက်စားရပါသည်။ သွားတုအထိန်းသွားများ၏ အရွယ်ငယ်သွားခြင်းသည် တစ်သက်စာ အရွယ်ငယ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ နဂိုအရွယ် ပြန်မရောက်နိုင်တော့ပါ။

သွားတုအထိန်းသွားများနှင့် သွားတုထည့်လိုသောသွားများ ပါဝင်သော သွားတုအသေကို တစ်ဆက်တည်းပြုလုပ်ကြသည်။ သွားတုအထိန်းသွားများကို စွပ်ပြီး သွားတုများကို တစ်ဆက်တည်းဆက်စပ်ကာ သွားတုအသေတပ်ဆင်ကြသည်။ သွားတုအထိန်းသွားနှင့် သွားကို သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး ဆေးများဖြင့် ကပ်ပြီးတပ်ဆင်ထားသောကြောင့် သွားတုသည် တွယ်ကပ်နေ၍ အလွယ်တကူဖြုတ်ယူနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အသေတပ်ဆင်ထားပြီး ဖြစ်နေပါမည်။

သွားတုအသေပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ

ကြွေ
သတ္တု
အခရယ်လစ်ကော် ACRYLIC

သွားတုအသေကိုသန့်ရှင်းခြင်း

သွားတုအသေ တပ်ဆင်ရာတွင် အခြေအနေနှစ်မျိုးဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။

(က) သွားဖုံးနှင့်ထိစပ်နေသောပုံစံ (GUM FIT)

သွားတုတပ်ဆင်လိုသော အစားဖြည့်သွားများ (PONTIC) ကို သွားဖုံးနှင့် ထိစပ်နေစေပြီး ပြုလုပ်ပါသည်။

(ခ) သန့်ရှင်းရေးအကျိုးပြုပုံစံ (SANITORY TYPE)

သွားတုတပ်ဆင်လိုသောအစား ဖြည့်သွားများ (PONTIC) ကို သွားဖုံးနှင့် အနည်းငယ်ခွာပြီး ပြုလုပ်ပါသည်။ သွားဖုံးနှင့် သွားတုကြားမှ အစားအသောက်များ လွတ်လပ်စွာ ဖြတ်သန်းမှုရှိစေပါသည်။ စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ ပလုပ်ကျင်းခြင်းဖြင့် သွားတုအသေကို သန့်ရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။

(ဂ) သွားမြစ်တုဖြင့်သွားတုစိုက်ခြင်း

သွားဖုံးရိုးထဲသို့ သွားမြစ်တုထည့်သွင်း၍ သွားတုစိုက်နိုင်ပါသည်။ သွားတုအရှင်ကဲ့သို့ ဖြုတ်၊ သန့်၊ တပ်ဆင်ရန် မလိုသကဲ့သို့ သွားတုအသေတပ်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့ အနီးရှိသွားများအား ပွတ်တိုက်စားကာ အထိန်းသွားလုပ်ရန် မလိုပါ။

ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများကို အထူးဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ကုန်ကျ စရိတ် အတိုင်းအတာတစ်ရပ်ထိ ရှိနေသောကြောင့် လူတိုင်းလက်လှမ်း မမီနိုင်သကဲ့သို လက်မလှမ်းလိုသည့်အခြေအနေတွင်ရှိနေဆဲဖြစ်၍ တွင်ကျယ်မှု မရှိသေးပါ။

သွားတုတပ်ဆင်ရာတွင်ဂရုစိုက်ရမည့်အချက်များ

အပေါ်ဘက်နှင့်အောက်ဘက် သွားများ ဟန်ချက်ညီညီ ထိတွေ့နေခြင်း ရှိ/မရှိနှင့် သွားစေ့ချိန်တွင် သွားတုခုနေခြင်း၊ မြင့်နေခြင်း (ရှိ/မရှိ) စစ်ရပါမည်။

အပေါ်နှင့်အောက်သွားများ ထိတွေ့မှု ပုံမမှန်ခြင်းကြောင့် အစာဝါးအား သက်ရောက်မှုပိုခြင်း၊ နည်းခြင်းနှင့် သွားယိုင်ခြင်း၊ ရှည်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- အံကိုက်မှု၊ အံကျမှုရှိ/မရှိစစ်ပါ။
- သွားတုအစွန်းများနေရာကျ၊ မကျနှင့်စူးရှနေခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ပါ။
- သွားတုအရှင်ဖြစ်ပါက ဖြုတ်၊တပ်လွယ်ကူမှုရှိ၊မရှိ စစ်ပါ။
- အံကပ်နှင့်သွားတုမျက်နှာပြင် ချောမွေ့မှု ရှိ/မရှိ စစ်ပါ။
- မူလအရောင်ပြောင်းလဲမှုများစစ်ပါ။
- သွားဖုံး၊ သွားဖုံးရိုးတို့၏ အခြေအနေကို စစ်ဆေးပါ။ နိမ့်ကျမှုအခြေအနေ ရှိ/မရှိစစ်ပါ။
- အံကပ်များ၏သန့်ရှင်းမှုအခြေအနေစစ်ပါ။
- အံကပ်များ၏ တွယ်ချိတ်ဂျိတ်နှင့်တွယ်ချိတ်ထားသော သွားများ၏ အခြေအနေစစ်ပါ။
- အံကပ်၏သွားများ အခြေအနေစစ်ပါ။ သွားများပွန်းပါးနေခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ပါ။

သွားတုတပ်ဆင်ရာတွင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

သွားတုအသေနှင့်အံကပ်များသန့်ရှင်းပါစေ။ ခံတွင်းထဲရှိ သွားများ၊ အံကပ်တွယ်ချိတ်သွားများကို စစ်ဆေးပြုပြင်ပါ။ တွယ်ချိတ်ဂိျတ်များ စူးရှနေပါက အမြန်ပြုပြင်ပါ။ သွားတုအသေရှိ အထိန်းသွားများ၏ အခြေကို ဂရုစိုက်သန့်ရှင်းပါ။

အံကပ်အစွန်းများစူးရှနေပါက အမြန်ပြုပြင်ပါ။ အံကပ်ရှိ သွားများ၏ ထိတွေ့မှု မြင့်၍ခုနေခြင်း၊ တိုး၍နိမ့်နေခြင်းဖြစ်ပါက အမြန်ပြုပြင်ပါ။

သွားဖုံးနှင့်သွားဖုံးရိုးတို့၌ အံကပ်ဖိအားကြောင့် နိမ့်ကျနေသောအရာ နက်လွန်းနေပါက အံကပ်အပြားအရွယ် အမြန်ထပ်ကြီးပေးပါ။

ပါး၊ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းကြွက်သားများက အံကပ်ကို လက်ခံနိုင်သည်ထိ စိတ်ရှည်ပါ။ တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။ အဆင်မပြေလျှင် ပြင်ပါ။ ဖြုတ်မထားပါနှင့်။

အံကပ် အံမကျပါက အမြန်ပြုပြင်ပါ။ စား၊ ဝါးတာကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျင့်ပါ။

သွားတုပြန်ကပ်ရန်နှင့် ပြန်ဆက်ရန်ဆင်ကော် (SUPER GLUE) ကို လုံးဝအသုံးမပြုပါနှင့်။ သွားတုပျက်စီးသွားမည်။ (ပါးစပ်ထဲတွင် ဆင်ကော်ကို မသုံးသင့်ပါ။)

နူးညံ့သော လျှာ၊ သွား၊ သွားဖုံး၊ ပါး၊ နှုတ်ခမ်းတို့နှင့် ထိတွေ့နေ၍ သွားတုများကို ချောမွေ့နေပါစေ။ ချောမွေ့သောမျက်နှာပြင်များ အစဉ်ရှိနေစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ တပ်ဆင်အသုံးပြုနေသော သွားတု၏သက်တမ်းကြာလေ အန္တရာယ်များလေ ဖြစ်နေသည်ကို အသိအမှတ်ထားပါ။

"အန္တရာယ်ကို မကြိုးဆိုသင့်ပါ။"

တပ်ဆင်အသုံးပြုနေသော သွားတုသည် ကြာလာပါက ပုံသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲပွန်းပါးကာ အရောင်လည်းပြောင်းလဲပြီး မလှမပ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ စူးရှနေနိုင်ပါသည်။

သွားတုများကို မှန်မှန်စစ်ဆေးပါ။ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

လိုအပ်ပါက အသစ်လဲလှယ်တပ်ဆင်ပါ။

သွားတုအဟောင်းသည် အကျင့်ဖြစ်ယဉ်ပါးနေ၍ ကောင်းသည်ထင်ရတတ်ပါသည်။

တဖြည်းဖြည်းပေးနေသောဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းချက်ခြင်းမသိနိုင်ပါ။ သိချိန်တွင် လွန်နေတတ်ပါသည်။ အမှန်တကယ် ကောင်း၊ မကောင်း ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ လိုလျှင်ပြုပြင်ပါ။ အသစ်ပြောင်းသင့်ပါက သွားတုအမြန်ပြုလုပ်တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သွားတုကပေးမည့် ခံတွင်းဒုက္ခ ကင်းဝေးပြီး သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံနိုင်ပါမည်။

ခံတွင်းနှင့်သွားတု သန့်ရှင်းရေး

အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းပါ။ ရေနွေး၊ ဆားရည်ငုံခြင်းဖြင့် သွေးကြောကျယ်စေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေပါသည်။ ခံတွင်းထဲ သွေးအသစ်များရောက်ပြီး သွေးအသစ်က ကောင်းကျိုးပေးပါသည်။

သွားတုအံကပ်ကို သွာတိုက်တံအသုံးပြုပြီး ညင်သာစွာ တိုက်ချွတ်ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေး အသုံးပြုပြီးတိုက်ချွတ်ဆေးကြောပါက သွားတုအံကပ်ကိုပွတ်စားပြီး အစင်းကြောင်းများ ထင်စေနိုင်၍ သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ သွားတုသန့်စင်ဆေးကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

သွားတုအံကပ်ကို ဒက်တောပိုးသတ်ဆေးရည် (DFETTOL) ကဲ့သို့သော ဖိနော (PHENOL) ပါသော အရည်များ၊ အရက်ပြန်တို့နှင့် သန့်ရှင်းခြင်း မပြုရပါ။ အံကပ်ကော် (ACRYLIE) ကို ပျော့စေပွစေနိုင်ပါသည်။ သွားတုအံကပ်ကို အသုံးမပြုချိန်တွင် အဖုံးပါသောခွက်ထဲ၌ ရေထဲတွင် စိမ်ထားရပါမည်။ အဖုံးမပါက အစာထင်ပြီး ကြွက်ဆွဲတတ်ပါသည်။ ကျုံ့ခြင်းမရှိစေရန် ရေထဲတွင် စိမ်ထားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သွားတုသန့်စင်ဆေးပြား ဆေးမှုန့်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ခံတွင်းထဲ၌သွေးထွက်ခြင်း

ခံတွင်းထဲရှိ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်နေသော သွားဖုံးသားမှ အလိုလို သွေးထွက်တတ်ပါသည်။ သွားနှုတ်ထားသော နေရာမှ သွေးထွက်ပါသည်။ သွားဖုံးရောဂါကြောင့် သွားကျွတ်ထွက်သွားသော နေရာမှလည်း သွေးထွက်ပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသောကြောင့် ခံတွင်းသားများ ပေါက်ပြရာမှလည်း သွေးထွက်ပါသည်။

လျှာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသောကြောင့် သွေးလွှတ်ကြောပေါက်ရာမှ သွေးပန်းထွက်တတ်ပါသည်။ သွေးပန်းထွက်သောကြောင့် အချိန်နှင့်အမျှ သွေးထွက်သောပမာဏ များပါမည်။ သွေးပန်းထွက်နေသော သွေးလွှတ်ကြောကို ထုံးဖွဲ့ချုပ်နှောင်ပြီး သွေးတိတ်စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့)မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူ ဆေးဘက်ပညာရှင်ထံ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ရပါမည်။

ခံတွင်းသားများမှထွက်သော သွေးများမှာ စိမ့်ယို၍ထွက်သောသွေးများသာ ဖြစ်ပါသည်။ သွေးထွက်နေသော နေရာအပေါ် တိုက်ရိုက်ဖိအားကို အချိန်တဆက်တည်း ၄၅ မိနစ်ခန့် သက်ရောက်နေစေခြင်းဖြင့် သွေးတိတ်စေနိုင်ပါသည်။

သွားနှုတ်ထားသော နေရာပေါ်တွင် သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စ တစ်ခုခုကို တင်ပြီး ၄၅ မိနစ်ကြာ ဖိကိုက်ထားပေးရပါမည်။ သွားကျွတ်ထွက်ပြီး သွေးထွက်နေသော နေရာပေါ်တွင်လည်း ၄၅ မိနစ်ကြာ ဖိကိုက်ထားရပါမည်။ သွားရှိသော သွားဖုံးကြားမှ သွေးထွက်နေပါက ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စကို သွားဖြင့် ဖိကိုက်ထားရုံမျှဖြင့် သွားများကြားရှိ သွားဖုံးအပေါ် လုံလောက်သော တိုက်ရိုက်ဖိအား သက်ရောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သွေးထွက်နေသော သွားများကြားရှိ သွားဖုံးသားနေရာကို သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စ တစ်ခုခုဖြင့် ဖိသိပ်ညှပ်ထိုးထည့်ပြီးမှ ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စတစ်ခုကို ထပ်တင်ကာ သွားဖြင့် ဖိကိုက်ထားရပါမည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသောကြောင့် ခံတွင်းသားများ၌ ပေါက်ပြသွေးထွက်နေပါက သွေးထွက်နေသော ရောပေါ်တွင် သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စကို လုံလုံလောက်လောက် ဖိတင်ကာ (သွေးထွက်နေသောနေရာအပေါ် မူတည်၍) ပါး၊ သွား၊ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းတို့နှင့် ဖိထားပေးရပါမည်။ လိုအပ်ပါက လက်ဖြင့်လည်း ဖိကိုင်ထားပေးရပါမည်။ ဖိထားချိန်မှာ တဆက်တည်း ၄၅ မိနစ် ရှိရပါမည်။

သွေးထွက်နေသော နေရာပေါ်၌ လုံလောက်သော တိုက်ရိုက်ဖိအားဖြင့် အချိန်တဆက်တည်း ၄၅ မိနစ် ဖိအားပေးပြီးနောက် ဖိထားသော ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စကို ညင်သာစွာ ဖယ်ရှားပြီး သွေးဆက်ထွက်နေခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သွေးခဲများ ရှိပါက ဖယ်ရှားခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ သွေးဆက်ထွက်နေပါက ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စဖြင့် သွေးထွက်နေသော နေရာကို ဆက်ပြီး ဖိအားပေးလျက် နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြီး ပြသရန်လိုပါသည်။

ခံတွင်းထဲ၌ ယောင်ယမ်းနေသော သွားဖုံးသားများမှ အလိုအလျောက် သွေးထွက်ခြင်းသည် သွေးဖိအားမြင့်ခြင်း (သွေးတိုးခြင်း)၊ သွေးတွင်း အချိုဓာတ်မြင့်ခြင်း (သွေးချို၊ ဆီးချိုတက်ခြင်း)နှင့် သွေးရောဂါများနှင့် ဆက်နွယ်ဖြစ်ပေါ်တက်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထံ၌ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းခြင်း၊ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်ဖြစ်က သွေးတွင်း အချိုပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း၊ (လိုအပ်ပါက) သွေးယိုချိန်၊ သွေးခဲချိန် စစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးထဲ၌ သွေးတိတ်စေသော သွေးဥမွှား (PLATELET) ပါဝင်မှု စစ်ဆေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ သံသယဖြစ်ဖွယ် အနီစက်များ ပေါ်လာမှု ရှိ၊ မရှိ သတိထားကြည့်ရှုပါ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လက်ဖျံနှစ်ဖက်၌ အိုပန်းပွင့်သည်ဟု ပြောလေ့ရှိသော အနက်စက်များ၏ ပြောင်းလဲမှုများ၊ အရေအတွက် ရုတ်တရက် ပိုလာမှုများကို သတိထားကြည့်ရှုရပါမည်။

ခံတွင်းထဲ၌ သွေးထွက်ပါက

၁။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ကြိုးစားပြီးထားပါ။ အားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။

၂။ သွေးပန်းထွက်နေပါက ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးနေသူ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ အမြန်ဆုံးပြသပါ။

၃။ သွေးထွက်နေသောနေရာကို စစ်ဆေးရှာဖွေပါ။

၄။ သွေးထွက်နေသောနေရာကို သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စဖြင့် လုံလောက်သော တိုက်ရိုက်ဖိအားနှင့် အချိန်တဆက်တည်း ၄၅ မိနစ် ဖိကိုက်ထားပေးပါ။ ၄၅ မိနစ်ပြည့်ပါက ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စကို ညင်သာစွာ ဖယ်ရှားပါ။

၅။ သွေးဆက်ထွက်နေခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၆။ သွေးခဲများကို ဖယ်ရှားခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

၇။ ပလုပ် လုံးဝ မကျင်းပါနှင့်။ ပါးစပ် မဆေးပါနှင့်။ တံတွေး ခဏခဏ မထွေးပါနှင့်။ စကားများများ မပြောပါနှင့်။

၈။ သွေးဆက်ထွက်နေပါက သွေးထွက်နေသော နေရာပေါ်တွင် သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ပါးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စကို ထပ်မံ၍ ဆက်လက်ဖိအားပေး ဖိကိုက်ထားလျက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ)ထံသို့ သွားရောက်ပြသပါ။

၉။ သွေးတိတ်သွားသော်လည်း လိုအပ်သော စစ်ဆေးမှုများ၊ ကုသမှုများ ခံယူနိုင်ရန် သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။

၁၀။ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များအရ လိုအပ်သော ကုသမှုများကို စနစ်တကျ ဆက်လက်ခံယူပါ။

ခံတွင်း၌ဖြစ်သောအနာရောဂါများ

ခံတွင်း၌ အနာရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြပါသည်။

၁။ ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

(က) ဘက်တီးရီးယားပိုး (BACTERIA) ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

(ခ) ဗိုင်းရတ်စ်ပိုး (VIRUS) ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

(ဂ) မှို (FUNGUS) ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

၂။ ကိုယ်တွင်းအထွေထွေရောဂါများကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

(က) သွေးချိုရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ

(ခ) ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ

(ဂ) တီဘီရောဂါ

(ဃ) ကာလသားရောဂါ

(င) ကင်ဆာရောဂါများ

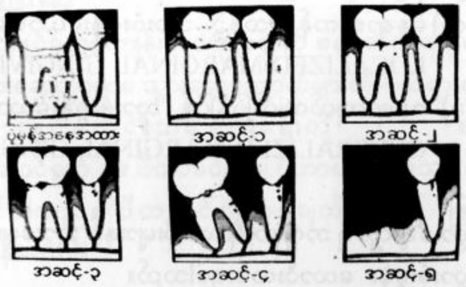
၃။ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

၄။ ဓာတုဆေးဝါးများ၏ ဆိုးကျိုးအနေနှင့်ဖြစ်ခြင်း

၅။ ပွန်းရှမှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

၆။ အပြုအမူ၊ အမူအကျင့်ကြောင့်ဖြစ်ရသောခံတွင်းနာများ

၇။ အကြောင်းအရင်းများသောခံတွင်းနာများ

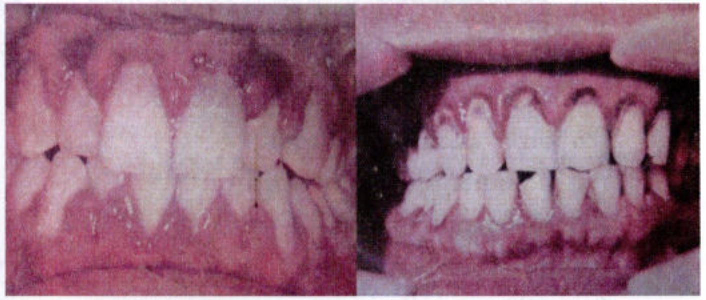


ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဖြစ်ပွားပုံအဆင့်ဆင့်

(၁) ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ရသောခံတွင်းအနာများ

(က) ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် (BACTERIA) ကြောင့် ဖြစ်ရသော ခံတွင်းအနာများ

သွားဖုံးယောင်ခြင်း (GINGIVITIS)



သွားဖုံးယောင်နေပုံ

သွားချေးလွှာရှိဘက်တီးရီးယား၏ အဆိပ်များကြောင့် သွားဖုံးယောင်ရပါသည်။ သွားဖုံးသည် နီမြန်းယောင်ယမ်းလာပြီး အမာနှင့် ထိမိပါက သွေးထွက်တတ်ပါသည်။

၁။ **သွားဖုံးစွန်းယောင်ခြင်း (MARGINAL GINGIVITIS)**

(က) နေရာအကန့်အသန့်၌ သွားဖုံးစွန်းယောင်ခြင်း LOCALIZED MARGINAL GINGIVITIS

(ခ) နေရာကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သွားဖုံးစွန်းယောင်ခြင်း GENERALIZED MARGINAL GINGIVITIS

သွားချေးလွှာရှိ ဘက်တီးရီးယားပိုးများနှင့် သွားချေးကျောက်များကြောင့် သွားဖုံးစွန်း ယောင်းယမ်းရပါသည်။

နိုးစပ်ရာသွားအချို့၏ သွားဖုံးစွန်းများသာပါဝင်သော နေရာအကန့်အသတ်၌ သွားဖုံးစွန်းယောင်ခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ သွားများစွာ၏ သွားဖုံးစွန်းများပါဝင်သော နေရာကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သွားဖုံးစွန်းယောင်ခြင်း လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးစွန်းများသည် ဖောင်းကြွနေသည်။ နီမြန်းယောင်ယမ်းနေပြီး အမာနှင့်ထိတွေ့သောအခါ သွေးထွက်ပါမည်။ သွားတိုက်စဉ်၌လည်းကောင်း၊ အစာစားစဉ်၌ လည်းကောင်း၊ သွေးထွက်တတ်ပါသည်။ နာကျင်မှုကို ခံစားရခြင်းမရှိပါ။

ဖြစ်ရသောအကြောင်းအရင်း

သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုစနစ် မှားယွင်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်းကြောင့် သွားချေးလွှာနှင့် သွားချေးကျောက်များသည် သွားဖုံးစွန်းအပေါ်နှင့် သွားဖုံးနှင့်သွားကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်ရာမှ သွားဖုံးယောင်ရောဂါ ဖြစ်ရပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ

ကုသထိန်းသိမ်းမှုမရှိပါက သွားဖုံးယောင်ရောဂါသည် ဆင့်ကဲရောဂါများဖြစ်ပွားကာ ပိုမိုကျယ်ပြန့်ပြင်းထန်သွားနိုင်ပါသည်။

ကုသခြင်း ကာကွယ်ခြင်း

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအသိကို စနစ်တကျရယူပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်းရှိ သွားချေးလွှာများ၊ သွားချေးကျောက်များကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပါ။

သွားနှင်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို စနစ်တကျထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက် ပါ။ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီ စသော ဆေးများကို သောက်နိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်လိုအပ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်ခဲသဖြင့် စွဲသောက်ရန်မလိုပါ။

၂။ သွားဖုံးအိတ် (PERIODONTAL POUCH)

သွားချေးလွှာနှင့် သွားချေးကျောက်သည် သွား၏မျက်နှာပြင်နှင့် သွားဖုံးစွန်းကြားတွင် ဖွဲ့စည်းဖြစ်တည်လာရာမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် သွားမြစ်ကျင်းထဲသို့ရောက်ရှိပြီး သွားဖုံးသားနှင့်သွားဖုံးရိုးကို ပျက်စီးစေပါသည်။ သွားဖုံးသားနှင့် သွားဖုံးရိုးပျက်းစီးသောအခါ သွားအမြစ်နှင့် သွားဖုံးကြားတွင် အိတ် (POCKET) ကဲ့သို့ တွင်းချိုင့်ဖြစ်လာပါသည်။ သွားဖုံးအိတ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

သွားဖုံးအိတ်အတွင်း သွားချေးလွှာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ပြီး သွားချေးကျောက် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ် ကြီးမားလာပါမည်။ သွားဖုံးရိုး၊ သွားဖုံးနှင့်သွားပတ်မွှေး ပျက်စီးမှုလည်း ပိုလာပါမည်။ သွားဖုံးအိတ်ကို ခွဲစိတ် ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။

၃။ သွားဖုံးပြည်တည်နာ (GINGIVA ABSCESS)

သွားချေးကျောက်နှင့် သွားချေးလွှာတို့က သွားဖုံးအိတ်ထဲတွင် ပိတ်ဆို့နေပါက သွားဖုံးပြည်တည်နာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မသန့်ရှင်းသော သွားကြားထိုးတံနှင့် ထိုးမိ၍ သွားဖုံးဒဏ်ရာရရှိပြီး ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့်လည်း သွားဖုံးပြည်တည်နာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွားတက်ချိန်တွင် သွားသည် သွားဖုံးကိုထိုးခွဲပြီး ပါးစပ်ထဲ ပေါက်တက်ရပါသည်။ သွားသည် မပေါ်တစ်ဝက် ပေါ်တစ်ဝက် သွားဖုံးသားက ဖုံးအုပ်လျှက်ရှိစဉ် ဖုံးအုပ်ထားသော သွားဖုံးလွှာနှင့်သွားကြား ရောဂါပိုးများဝင်သောကြောင့် လည်း သွားဖုံးပြည်တည်နာ (PERI-CORONITIS) ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ

သွားဖုံးသားသည် ဖောင်းကြွနေပါမည်။ နီမြန်းယောင်ယမ်းနေပါမည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ခံစားရပါမည်။ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်ပြီး အဖျားရှိနိုင်ပါသည်။ မေးရိုးတစ်ဝိုက်ရှိ အကြိတ်ဂလင်းများ ကြီးနေနိုင်ပါသည်။

အကြိတ်များကို လက်နှင့်ထိစမ်းပါက အောင့်နာနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးတွင် ပြည်စူနေတတ်ပါသည်။ ပြည်ပေါက်ထွက်နေတတ်ပါသည်။ မျက်နှာလည်း ယောင်နေတတ်ပါသည်။

ကုသခြင်း

ပြည်စူနေပါက သန့်ရှင်းစိတ်ချရသောကိရိယာဖြင့် ဖောက်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာနိုင်ပါသည်။ ပြည်များစုနေသောနေရာကို အနိမ့်ဆုံးနေရာမှဖောက်ပြီး ပြည်များပေါက်ထွက်စေခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အနိမ့်ဆုံးနေရာမှ ဖောက်ခြင်းကြောင့် ပြည်ယိုဆင်းမှု ပိုမို အဆင်ပြေ လွယ်ကူစေပါမည်။

သင့်လျော်သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ပဋိဇီဝဆေးများကို သောက်သုံးပေးနိုင်ပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါခံစားရခြင်းမရှိပါက ရေနွေးဆားရည် ပလုပ်ကျင်းပေးနိုင်ပါသည်။

ဝေဒနာသက်သာခြင်းသာဖြစ်၍ ပြန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ပျောက်ကင်းစေရန် သွားနှင့်ခံတွင်း ဆေးကုဌာနများတွင် ပြသပြီး ပြည်တည်နာကို ခြစ်ထုတ်သန့်ရှင်းပေးရန် လိုပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်း ဆေးကုဌာနများသည် သင့်လျော်သော အနေအထားနှင့် သန့်ရှင်းစိတ်ချရသော ကိရိယာများရှိသော နေရာဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

သွားနှင့်ခံတွင်းကို မှန်မှန်စစ်ပါ။ သွားချေးလွှာဖြစ်လာပါက သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ဖယ်ရှားပေးပါ။

မသန့်ရှင်းသော ရမိရရာပစ္စည်းများနှင့် သွားကြားမထိုးပါနှင့်။ သွားကြားကို သွားကြားပွတ်ကြိုး (သို့မဟုတ်) အပ်ချည်ကြိုးဖြင့်သာ ရှင်းလင်းပါ။ သွားတက်ချိန်တွင် (အထူးသဖြင့်အဆုံးတက်ချိန်) တွင် သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။

၄။ သွားဖုံးသားယောင်ယမ်းပျက်စီးနာ (A. N. U. G)

သွားဖုံးသားယောင်ယမ်းပျက်စီးနေပုံ

ACUTE NECROTIZING ULCERATIVE GINGIVITIS
သွားဖုံးသားများယောင်ယမ်းပျက်စီးစေသော အနာခွက် ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ရသောအကြောင်းများ

အသက်(၁၆)နှစ်နှင့် (၃၀)နှစ်ကြားတွင် အဖြစ်များသည်။ အခြားကိုယ်တွင်းရောဂါမရှိဘဲ ဖြစ်ရသောအဓိကအချက်(၃)ချက် ရှိပါသည်။

၁။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု အားနည်း၍သွားဖုံးစွန်းယောင်ယမ်းနေခြင်း၊ သွားဖာထေးပြုပြင်ရာတွင် အားနည်းချက်ရှိခြင်း

၂။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

၃။ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

- အလွန်အဟာရချို့တဲ့နေခြင်း
- သွေးကင်ဆာရောဂါများ ခံစားနေရခြင်းတို့ကြောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အထိမခံနိုင်အောင် နာကျင်ခြင်း
- တံတွေးပျစ်ပြီး သွားဖုံးမှသွေးထွက်နေခြင်း
- အနံ့အသက်မကောင်းခြင်း၊ ချဉ်စုပ်စုပ်အနံ့ထွက်ခြင်း
- အရသာပျက်ခြင်း
- သွားဖုံးသားများပျက်စီးကာ သွားဖုံးစွန်းများ ပြတ်ကျနေခြင်း၊ သွားဖုံးသည် ကွေ့ဝိုက်သောပုံသဏ္ဍာန် မရှိတော့ဘဲ တညီတည်း ပြတ်ကျနေခြင်း
- သွားမြစ်ပေါ်နေခြင်း၊ သွားလှုပ်နေခြင်း
- ကိုယ်ပူများခြင်း
- မေးရိုးတစ်ဝိုက်ရှိ အကြိတ်များယောင်ခြင်း (အာသီးလည်းယောင်နေတတ်ပါသည်။)

အနာသည် သွားဖုံးနှင့်ထိနေသာ ပါး၊ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ အာခေါင်နှင့် လည်မျိုများသို့လည်း ပျံ့သွားနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

ကုသမှုထိရောက်စွာမခံယူပါက ဆင့်ကဲရောဂါများဆက်ဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်သွားနိုင်ပါသည်။

ကုသခြင်း

- ဆေးလိပ်ချက်ချင်းဖြတ်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ပါ။ အရာရာကို စိတ်ကျေနပ်မှုရှိပါစေ။
- အဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်နေထိုင်ပါ။
- သွားဖာထေး ကုသမှုများကို ပြန်စစ်ပါ။ လိုလျှင်ပြန်ပြင်ပါ။

- အနာသည် သွားဖုံးသာမက ခံတွင်း၏အခြားနေရာများ၌ ဖြစ်နေပါက သွေးရောဂါများနှင့် ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါပိုး (HIV) ကို စစ်ဆေးပါ။ တွေ့ရှိပါက ကုသထိန်းချုပ်ပါ။
- သွားဖုံးသန့်ရှင်းရေးကို ညှင်သာစွာဆောက်ရွက်ပါ။
- စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းနှင့် အချိန်မှန် သွားတိုက်သန့်ရှင်းပေးပါ။
- ခံတွင်းများများသန့်မှ မြန်မြန်သက်သာမည်။ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် H_2O_2 ၁. ၅ရာခိုင်နှုန်း (သို့) ကလိုဟက်ဆီဒင်း (၁၂)ရာခိုင်နှုန်းပါသော ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်စင်ပေးပါ။ သင့်လျော်သော ပဋိဇီဝဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ သောက်သုံးပေးရပါမည်။
- သွားနှင့်ခံတွင်း ဆေးကုဌာနများတွင် စနစ်တကျ ခံတွင်းသန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ သွားဖုံးသားပြုပြင်ပေးခြင်း၊ အကြောင်းရင်းဖယ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၅။ **ပါးပေါက်နာ** (NOMA (ခေါ်) CANCRUMORIS)

ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ဘူးသူနှင့် အဟာရချို့တဲ့မှု ပြင်းထန်သောကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် အလွန်ဖြစ်ခဲလှသော ရောဂါဖြစ်နေပေပြီ။

သွားဖုံးပျက်စီးမှုသည် ပါးကိုပါ ဆက်လက်ပျက်စီးစေ၍ မျက်နှာတွင် အပေါက်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ပါးပေါက်သွား၍ ပါးပေါက်နာဟုခေါ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာ

ပါးတွင်အပေါက်ဖြစ်နေ၍ အံသွားများကို တိုက်ရိုက်မြင်နေရပါမည်။ နှုတ်ခမ်းနှင့်တဆက်တည်း ပါးပေါက်နေပါက ပါးစပ်ပြဲနေသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး အံသွားများကို ပါးက ဖုံးအုပ်မထားသောကြောင့် တိုက်ရိုက်မြင်နေနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရင်း

- ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု လုံးဝမရှိခြင်း။
- သွားဖုံးရောဂါများအတွက် ကုသမှုမခံယူခြင်း။
- သွားဖုံးရောဂါများအတွက် ဆေးမြီးတိုများ၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ခေါက်၊ သစ်ရွက်ပြချကာ သိပ်ခြင်း၊ လူမစင်(လူချီး) ပြာချသိပ်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် မှားမှားယွင်းယွင်း လိုက်လုပ်နေခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုဆိုးလာစေခြင်း။
- ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ဘူးခြင်း။
- အဟာရချို့တဲ့မှု ပြင်းထန်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကျဆင်းနေခြင်း။

ကာကွယ်ကုသခြင်း

- ရင်သွေးငယ်များအား ရောဂါ(၇)မျိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်ဖြင့် ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း။
- ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။ မှန်ကန်သော သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးအသိ ပြည့်စုံစေခြင်း။
- အဟာရပြည့်စုံအောင် စားသောက်ခြင်း။ ကျန်းမာအောင်စားသောက်နေထိုင်ခြင်း။
- သင့်လျော်သော ပဋိဇီဝဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ သောက်သုံးပေးပါ။
- မျက်နှာအလှပြင်နည်းပညာဖြင့် မျက်နှာကို အစားထိုးပြုပြင်နိုင်ပါသည်။

ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ခံတွင်းထဲ၌ဖြစ်ရသော ရောဂါများကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ

သွားဖုံးရောဂါများသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။ သွားဖုံးရောဂါကိုဖြစ်ပေါ်စေသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အထွေထွေကျန်းမာရေး၊ အထူးသဖြင့် နှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ဆက်နွယ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားများ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက အထွေထွေကျန်းမာရေးအတွက်ပါ သွားဖုံး ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရပါမည်။

၁။ ဘက်တီးရီးယားအစုအဝေးဖြစ်သော သွားချေးလွှာ ဖြစ်မလာစေရန် သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သွားချေးလွှာ ဖြစ်လာပြီးလျှင် သွားချေးကျောက်ဖြစ်လာပါမည်။ စနစ်မှန် သွားတိုက်နည်းနှင့် အချိန်မှန် သွားတိုက်ပေးပါ။

၂။ အစာဝါးသောအခါ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက အမြန်ကုသဖယ်ရှားရပါမည်။ နာနေသောသွားများ၊ သွားခေါင်းပေါက်များ၊ အစာညှပ်သော သွားကြားများရှိပါက အမြန်ဆုံး ကုသဖြေရှင်းရပါမည်။ အဆိုပါ ပြဿနာကြောင့် အစာဝါးခြင်းကို မေးရိုးတစ်ဖက်လုံး ရှောင်ရှားပြီး အခြားတစ်ဖက်ဖြင့်သာ ဝါးခြင်းကို လုံးဝမပြုပါနှင့်။ ကာလကြာပါက အစာမဝါးသော မေးရိုးတစ်ဖက်လုံး သွားချေးလွှာနှင့် သွားချေးကျောက်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ လက်ဝဲ၊ လက်ယာမေးရိုးနှစ်ဖက်လုံးနှင့် အစာဝါးပါ။

၃။ သွားနှင့်ခံတွင်းကို မှန်မှန်စစ်ဆေးပါ။ ရောဂါပြဿနာနှင့် သွားချေး လွှာ တွေ့ပါက အမြန်ကုသ၊ ဖြေရှင်း၊ ဖယ်ရှားသန့်ရှင်းပါ။

၄။ အပေါ်သွားဖုံးကို အောက်ဖက်သို့ရင်း၊ အောက်သွားဖုံးကို အပေါ်ဘက်သို့ရင်း၊ လက်ချောင်းများဖြင့် ညင်သာစွာဖိနှိပ်ပေးပါ။ သွားဖုံးတွင် သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းမှု ကောင်းမွန်စေသည်။ သွားဖုံးသားမာစေသည်။

၅။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ဆေးရွက်ကြီးရောနှပ်ပြီး ထည့်ဝါးသော ကွမ်းယာ လုံးဝမဝါးပါနှင့်။ သွားဖုံးသားအတွင်း ဆေးရွက်နှင့် အရက်တို့တွင် ပါဝင်သော ဓါတုပစ္စည်းများစိမ့်ဝင်ပြီး သွားဖုံးသားများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးကို ကွမ်းယာတွင်ပါသော ထုံးပေါက်(ထုံးလောင်) စားနိုင်ပါသည်။ ကွမ်းယာ လုံးဝမစားပါနှင့်။

၆။ သွားအစားထိုးတပ်ဆင်အသုံးပြုသော သွားတုတိုင်းကို မှန်မှန်စစ်ဆေးပါ။ သွားဖုံးကိုထိရှပြီး အနာတရဖြစ်စေနိုင်သည်များ စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက အမြန်ဆုံး ပြုပြင်တပ်ဆင်သင့်ပါသည်။

၇။ အာမခြောက်စေရန် သတိပြုပါ။ အာခြောက်ပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရလွယ်ပါသည်။ တံတွေးထွက်နှုန်း မှန်နေပါစေ။ တံတွေးအထွက်နည်းပါက အချဉ်ကို လျှာပေါ်တင်ပါ။ သကြားမပါသော ပီကေဝါးပါ။ အာခြောက်နေပါက ရေကို နည်းနည်းချင်းသောက်ပါ။

၈။ ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်တစ်မျိုးမျိုးကို ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။

၉။ ကိုယ်ခံအားကောင်းစေရန် ဗီတာမင်ဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအသောက်များ စားပါ။ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီဓာတ်များ ပေါကြွယ်သော အသီးအရွက်များ စားပေးပါ။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အရည်ရွှမ်းသော သီးနှံများလည်း စားပေးပါ။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်သည် သွားဖုံသားများကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။

၁၀။ ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်အောင် နေထိုင်ပြုမူပါ။ ဖြစ်ပါက ကုသထိန်းချုပ်ပါ။ သွေးရောဂါများမဖြစ်အောင် စားသောက်နေထိုင်ပါ။ ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါနှင့် ကာလသားရောဂါများ ကူစက်ခြင်း မခံရလေအောင် ဆင်ခြင်နေထိုင်ပါ။ ကူးစက်ခံစားရပါက ကုသထိန်းချုပ်ပါ။ အထွေထွေ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေစေရန်ဂရုစိုက်ပါ။

၁။ (ခ) ဗိုင်းရတ်စ်ရောဂါ ပိုးကြောင့်ခံတွင်း၌ အဖြစ်များသော အနာရောဂါများ

(၁) ရေယုန်ပါးစပ်ယောင်ယမ်းခြင်း (HERPETIC STOMATITIS)

HERPES SIMPLEX VIRUS ကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ရေယုန်နာနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မိသော ကိုယ်ခံအားနည်းသူများတွင် ကူးစက်ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ရောဂါပိုးရက်

များသောအားဖြင့်(၅)ရက်မှ(၇)ရက်ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ပါးစပ်ထဲတွင် ရေယုန်နာများမပေါ်မီ (၁)ရက်၊ (၂)ရက်တွင် ကိုယ်အနည်းငယ်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နွမ်းနယ်ခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ ကြိုဖြစ်တတ်သည်။

- ရေကြည်ဖုကဲ့သို့သော ရေယုန်နာများသည် နှုတ်ခမ်းသွားဖုံး၊ အာခေါင်နှင့် အံသွားများကြားတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ရေယုန်အနာဖုများပေါက်ပြဲပြီး အနာခွက်ဖြစ်လာမည်။ အနာခွက်များသည် ဝိုင်းပြီးတိမ်ရာမှ ကြီးလာ၊ နက်လာနိုင်ပါသည်။
- သွားဖုံးယောင်နိုင်သည်။ မေးရိုးဝန်းကျင်အကြိတ်များ ယောင်နိုင်သည်။
- အစားအသောက် စားသောက်ရခက်နေပါမည်။

ကုသခြင်း

- စားသောက်ရခက်ခဲပါက အနာကိုထုံဆေးလိမ်းပါ။
- ကိုယ်ပူခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းအတွက် သင့်တော်သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်ပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။

သာမန်မဟုတ်ဘဲ လက္ခဏာပြင်းထန်ပါက ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးသတ်ဆေး၊ ပဋိဇီဝဆေးများကို သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးပါ။

ကာကွယ်ခြင်း

- ရေယုန်အနာသည် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- နေပူထဲထွက်ပါက နေရောင်ကာများဝတ်ဆင် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် (အချို့) ပြန်ဖြစ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝပါစေ။
- ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်နေစေရန် ပြုမူနေထိုင် စားသောက်ပါ။
- စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေထိုင်ပါ။

၂။ ဆင်ရေယုန်ကြီးအနာများ

VARICELLA-ZOSTERVIRUS ကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့မိရာက ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးသူများ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူများတွင်ဖြစ်ပါက ပြင်းထန်တတ်သည်။ ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ပါးစပ်ထဲရှိအနာဖုများသည် ပေါက်ပြပြီးအနာခွက်ဖြစ်သွားမည်။ (၂)ရက်မှ (၄)ရက်အတွင်း စူးနာမည်။ ထုံနေမည်။ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်မည်။ ထိလျှင် နာမည်။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

(၂)ပါတ်မှ (၃)ပါတ်အတွင်း အနာကျက်တတ်သော်လည်း အာရုံကြောကိုက်သော ဝေဒနာမှာ ပြဿနာတစ်ရပ်အနေနှင့် ကျန်နေနိုင်သည်။ ပါးစပ်ထဲက ရေယုန်နာသည် မျက်နှာအာရုံကြော၏ ခက်ဖြာရာအတိုင်း နာကျင်ကိုက်ခဲနေတတ်သည်။

ကလေးများတွင် သွားများစတင်ဖွဲ့စည်း ဖြစ်တည်နေဆဲကာလ၌ ဖြစ်ခဲ့ပါက ဖြစ်တည်ဆဲသွားများ ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် ပျက်စီးသွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

ရေယုန်နာသည် ကြာရှည်စွာဖြစ်တတ်ပါက သွားများကျွတ်ထွက်သည့်တိုင် သွားဖုံးရိုးများ ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

ကုသခြင်း

အနာမြန်မြန်ကျက်စေရန်၊ အနာသက်သာစေရန်နှင့် အသက် (၅၀)နှစ်ကျော် အရွယ်များတွင် အာရုံကြောယောင်ယမ်းကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်ကျန်မနေစေရန် အမြန်ဆုံး စနစ်တကျခံယူရန် လိုပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်/ဆရာဝန်နှင့်ကုသမှုခံယူပါ။

ကာကွယ်ခြင်း

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။
- သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။
- နေပူထဲထွက်လျှင် နေပူကာဝတ်ပါ။

- အထွေထွေကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေစေရန် စားသောက်ပြုမူနေထိုင်ပါ။
- ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက်ဖြတ်ပါ။ ပိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ရန် အနာကို လက်အိတ်အကာအကွယ်နှင့်သာ ကိုင်တွယ်ပါ။ ကိုယ်ခံအား ကောင်းပါစေ။

၃။ **လက်ခြေနှင့်ပါးစပ်ရောဂါ**

(HAND , FOOT AND MOUTH DISEASE)

COXSACKLE VIRUS မျိုးကွဲကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာ

- ကိုယ်အနည်းငယ်ပူတတ်သည်။
- လက်နှင့်ခြေထောက်တွင် မီးလောင်ဖုကဲ့သို့ အဖုများဖြစ်မည်။ အနာဖုများပေါက်ကွဲကာ အနာခွက်များဖြစ်မည်။
- ပါးစပ်ထဲ၌ အာခေါင်၊ လျှာ၊ ပါးစောင်းများတွင် အနာဖုများဖြစ်မည်။
- အနာဖုများပေါက်ကွဲပါက အနာခွက်များဖြစ်မည်။ ပါးစပ်နာ နေမည်။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

အခြေအနေဆိုးရွားသွားနိုင်ပြီး အာရုံကြော၊ နှလုံးသွေးကြောနှင့် အဆုတ်တို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ကုသခြင်း

ဆရာဝန်နှင့်အမြန်ဆုံး ကုသရန်လိုသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

- ဗိုင်းရတ်စ်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့မိပါစေနှင့်။
- ကိုယ်ခံအားကောင်းနေပါစေ။
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။
- အထွေထွေကျန်းမာရေး ကောင်းနေစေရန် စားသောက်၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်ပါ။

၄။ ဟာပန်ဂျင်နာပါးစပ်နာ (HERPANGINA)

COXSACKLE VIRUS ကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာ

- ကိုယ်အနည်းငယ်ပူမည်။
- လည်ချောင်းနာ၍ မျိုချရခက်ခဲမည်။
- ပါးစပ်နာမည်။
- ခံတွင်း၏နောက်ပိုင်း လည်မျို၏ အစနေရာတစ်ဝိုက်ရှိ အာသီး၊ အာခေါင်ပျော့၊ အာခေါင်မာ၊ ပါးစောင်၊ လျှာတို့တွင် မီးလောင်ဖုကဲ့သို့ ရေကြည်ဖုများ ဖြစ်လာပါမည်။ (၁)ရက်မှ (၂)ရက်အတွင်းရေကြည်ဖုများ ပေါက်ပြသွားပြီး (၁)မီလီမီတာမှ (၂)မီလီမီတာခန့်ရှိသော အနာခွက်လေးများ ဖြစ်သွားပါမည်။

ကုသခြင်း

မကုဘဲတစ်ပတ်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းတတ်ပါသည်။ မနာအောင် ထုံဆေးလိမ်းပေးပါ။ ရေများများသောက်ပါ။

ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ရသော ပါးစပ်အနာများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နည်းများ

၁။ ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးနှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့မိစေရန် အနာကို (ပါးစပ်ထဲကို) လက်အိတ် အကာအကွယ်နှင့်သာ ကိုင်တွယ်ပါ။

၂။ စနစ်တကျလက်ဆေးပါ။

၃။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။

၄။ သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။

၅။ နေပူထဲထွက်ပါက နေရောင်ကာများ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုပါ။

၆။ အထွေထွေကျန်းမာရေး ကောင်းနေစေရန်နှင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းနေစေရန် စားသောက်ပြုမူ နေထိုင်ပါ။

၇။ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ကွမ်း၊ အရက်ဖြတ်ပါ။ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစမလုပ်ပါနှင့်။

၈။ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါပြဿနာမဖြစ်လာစေရန် စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါ။

၉။ စိတ်အေးချမ်းသာနေထိုင်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

(ဂ) မှိုကြောင့်ခံတွင်း၌ ဖြစ်သောအနာရောဂါများ (CANDIDIASIS)

မှို (FUNGUS) ကြောင့်ဖြစ်ရသောအနာဖြစ်သည်။ မှိုကြောင့်ခံတွင်း၌ဖြစ်သောအနာများ ဖြစ်ရသောအကြောင်းရင်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးမျိုးရှိကြပါသည်။

၁။ *ခံတွင်းထဲ၌ အဏုဇီဝဂေဟ စနစ်ပြောင်းလဲခြင်း*

ပဋိဇီဝဆေးများ ကြာရှည်စွာသောက်သုံးခြင်း၊ ပဋိဇီဝအာနိသင်ပါသော ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ဖြင့် ကာလကြာရှည် ပလုတ်ကျင်းခြင်း၊ အာခြောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ခံတွင်းထဲရှိ ဘက်တီးရီးယားပိုးနှင့် မှိုပိုးတို့၏မျှခြေပျက်နိုင်ပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးနည်းပြီး မှိုပိုးများလာနိုင်ပါသည်။ မှိုပိုးများ၍ မက်ခရုနာ ဖြစ်ရပါသည်။

၂။ ***ကြာရှည်ထိတွေ့လှုံ့ဆော်နေခြင်း***

အံမကျသောအံကပ်နှင့် အဆင်မပြေသော သွားညှိအံကပ်များကို မဖြုတ်တမ်း တပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်းကြောင့်လည်း မက်ခရုနာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ခံတွင်းပြင်ပမှုပစ္စည်းများကို ခံတွင်းထဲတွင်တစ်နေ့လျှင် (၈) နာရီသာ တပ်ဆင်အသုံးပြုပြီး ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးနှင့် အံကပ်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၃။ ***ကော်တီကိုစတီရွိုက် (CORTLCOSTEROID) ဆေးသောက်သုံးနေရခြင်း***

စတီရွိုက်ရှူဆေး၊ လိမ်းဆေးများက ထိုးဆေး သောက်ဆေးထက် မက်ခရုမှုနာ ပိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၄။ ***ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုအားနည်းနေခြင်း***

သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ မှားယွင်းသော သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းများ ကျင့်သုံးခြင်း၊ အစားအသောက် အမူအကျင့်၊ စွဲလမ်းမှုများကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး အားနည်းရပါသည်။

၅။ ***ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရခြင်း***

၆။ ***ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားနည်းနေခြင်း***

(က) မွေးရာပါများရောဂါကြောင့်ရှင်း
(ခ) ကူးစက်ရောဂါများကြောင့်ရှင်း (HIV/AIDS)
(ဂ) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါများကြောင့်ရှင်း
(ဃ) သွေးကင်ဆာ၊ အကြိတ်ကင်ဆာရောဂါများကြောင့်ရှင်း
(င) ကင်ဆာရောဂါကုသခြင်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ (ဓာတုဆေးဝါးများ၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီအစားထိုးခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း) ကြောင့်ရှင်း

(စ) အဟာရချို့တဲ့မှု ပြင်းထန်ခြင်းကြောင့်ရှင်း ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကျဆင်းနေနိုင်ပါသည်။

၁။ ဖြစ်လွယ်ပျောက်လွယ်မှိုနာများ
၂။ နာတာရှည်မှိုနာများ
၃။ နာတာရှည်အထွေထွေ မှိုစွဲရောဂါ

၁။ဖြစ်လွယ်၊ ပျောက်လွယ်မှိုနာများ

၁။ (က) ***မက်ခရု*** **(THRUSH)**

ACUTE PSEUDOMEMBRANOUS CANDIDIASIS

မွေးကင်းစအရွယ်ကလေးငယ်၊ လူလတ်နှင့်လူကြီးအရွယ်မရွေး ဖြစ်တတ်ပါသည်။

စတီးရွိုက်ပါသော ပန်နာဆေးအသုံးပြုနေရသူများ၊ ဆီးချိုသွေးချို ခံစားနေရသူများ၊ ကင်ဆာရောဂါ ခံစားကုသနေရသူများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကျဆင်းနေသူများ၊ အံမကျသော အံကပ်ကို မချွတ်တမ်း တပ်ဆင်နေသူများ၊ ပဋိဇီဝဆေးများကို ရေရှည်အသုံးပြုနေသူများ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ကုသမှုကြောင့် အာခြောက်နေသူများတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

နွားနို့ကဲ့သို့သော အဖြူရောင်အကွက်များသည် ပါးစောင်၊ နှုတ်ခမ်း (အထူးသဖြင့်) လျှာနှင့်အာခေါင်တို့၏ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်တွင် ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

- ကလေးများတွင် နာကျင်မှုကို မခံစားရသော်လည်း လူကြီးများတွင် ယောင်ယမ်းနာ ကျင်နေတတ်ပါသည်။
- အနံ့ဆိုးသည်။
- ခံတွင်းအရသာပျက်မည်။

- ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်းတွင် ပူစပ်ပူလောင်ခံစားရမည်။
- တံတွေးတွင် မှိုပါဝင်မှုများမည်။

ကုသခြင်း

ညှင်သာစွာ ပွတ်ဖယ်ထုတ်ပေးနိုင်သည်။ ခွာလိုက်သောအခါ သွေးထွက်နေသော အနီကွက်ကိုတွေ့ရမည်။

မကုသဘဲ အလိုအလျောက် ငယ်သွားနိုင်သကဲ့သို့ ပျောက်လည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်လွယ်ပျောက်လွယ်သည်။

၁။ ***ခံတွင်းမှိုနာ*** **ACUTE ATROPHIC CANDIDIASIS**
ဖြစ်လွယ်သည်။ ဖြစ်မြန်သည်။

ရောဂါဖြစ်ရသောအကြောင်းများ

ပဋိဇီဝဆေးဖြင့် ကြာရှည်ကုသမှု ခံယူနေစဉ်နှင့် ခံယူပြီးနောက် ဖြစ်တတ်သည်။ သွေးထဲတွင် သံဓာတ်အားနည်းနေသူများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အနံ့ဆိုးမည်။
- ခံတွင်း၌ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်မည်။
- ပါးစပ်နာမည်။ ပါးစပ်ထဲ၌ကြမ်းပြီး နာနေသော အနီကွက် (သို့မဟုတ်) အဖြူကွက်အနာဖြစ်သည်။

ဖြစ်လွယ်၊ ပျောက်လွယ်အမျိုးစားမှ ကွဲရုနာမှိုနာများသည် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်မဖြစ်တတ်ပါ။ နိုင်စတာတင် (NYSTATIN) ပါသော ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ပလုတ်ကျင်းပါ။ (၇)ရက်မှ (၂၁)ရက်ထိ ပလုတ်ကျင်းပေးပါကမှ ကွဲရုမှိုနာ ပျောက်နိုင်ပါသည်။ မပျောက်ပါက ဆက်ပြီး ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။

၂။ **နာတာရှည်မှိုနာများ**

၂။ ***အံကပ်နာ*** **(DENTURE SOREMOUTH *(သို့မဟုတ်)* DENTURE STOMATITIS)**

ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး အားနည်းပြီး အံမကျေသောအံကပ်ကို မချွတ်တမ်းတပ်ဆင်နေသူများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားနည်းနေသူများ၊ အာခြောက်ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများတွင်ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အံကပ်၏အောက်တွင် အနီကွက် (သို့မဟုတ်) အဖြူကွက်များ ဖြစ်နေမည်။
- အောက်ဘက်မေးရိုးရှိ အံကပ်တွင်တွေ့ရခဲသည်။ အပေါ်ဘက် အံကပ်တပ်ဆင်ထားသော အာခေါင်တွင် တွေ့ရများသည်။ များသောအားဖြင့် ကျိုးကန်းပါးစပ်နာ (AUGULAR CHEILITIS) နှင့်အတူ တွေ့ရသည်။

သက်သာအောင်ဆောင်ရွက်နည်း

- အံကပ်ကိုဖြုတ်၊ သန့်၊ တပ်ပါ။
- အံကပ်ကို တစ်နေ့လျှင်(၈)နာရီသာ တပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။ (ညဘက်အိပ်ချိန်တွင် လုံခြုံစွာဖြုတ်သိမ်းထားပါ။)
- ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပြီးဆောင်ရွက်ပါ။
- အံကပ်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပြီးဆောင်ရွက်ပါ။
- အံကပ်ကို ပါးစပ်ထဲမတပ်ဆင်မီ နိုင်စတာတင် (NYSTATIN) လိမ်းဆေးလိမ်းပြီးမှ ပါးစပ်ထဲတပ်ဆင်ပါ။

ပျောက်ကင်းစေရန်

သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ညှိနှိုင်းဆောက်ရွက်ပါ။ အံကပ်ကို စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်သည်များကို ပြုပြင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကျဆင်းမှုကို ကုသထိန်းချုပ်ပါ။

၂။ (ခ) ***ကျိုးကန်းပါးစပ်နာ*** (ANGULAR CHEILITIS)

ကျိုးကန်းပါးစပ်နာ ဖြစ်နေပုံ

အံကပ်နာနှင့်အတူ တွေ့ရတတ်သည်။ သဘာဝသွားများရှိသူတို့တွင် ဖြစ်ခဲပါသည်။ မူလတန်းအရွယ် ကလေးငယ်များတွင်လည်း ဖြစ်တတ် ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ရသောအကြောင်းများ

- သွား၏အစာဝါးသောမျက်နှာပြင် ပွန်းပါးတိုကျသွား၍ မေးရိုးသည် အရှေ့ဘက်သို့ အလိုက်သင့်ငေါထွက်လာကာ (မျက်နှာ၏ထောင်လိုက်အတိုင်း အတာလျော့သွားသူ) မျက်နှာတိုသွားသူများတွင် ဖြစ်ပါသည်။
- သွားတိုနေသော သွားတုအံကပ်ကို တပ်ဆင်အသုံးပြုနေသူများတွင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ (သွားတိုပါက မေးငေါ နေပြီး မျက်နှာတိုနေပါမည်။)

- အဟာရချို့တဲ့သူများ
- သွေးထဲတွင် သံဓါတ်အားနည်းသူများ
- ဗီတာမင်ဘီနှင့် ဖောလစ်အက်စစ် ချို့တဲ့သူများ
- ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား နည်းနေသူများ (ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါသည်နှင့် A.I.D.S ရောဂါသည်များ)

ရောဂါလက္ခဏာ

- နှုတ်ခမ်းထောင့်ကွေးတွင် အက်ကွဲရာများ ဖြစ်နေမည်။
- နှုတ်ခမ်းထောင့်ကွေးမှ အက်ကွဲရာသည် မျက်နှာအရေးပြားထိ ရှည်လျားနေတတ်သည်။
- ပါးစပ်ဟရခက်မည်။ ကွဲဟရာမှသွေးထွက်မည်။

သက်သာအောင်ဆောက်ရွက်နည်း

ဗီတာမင်ဘီ၊ ဖောလစ်အက်စစ်နှင့် သံဓါတ်ဆေးများသောက်ပါ။ ထမင်းရည်သောက်ခြင်းဖြင့်လည်း ဗီတာမင်ဘီကိုရယူနိုင်၍ ထမင်းရည်ကို မစွန့်ပစ်ဘဲ သောက်ပါ။ တိုက်ပါ။ အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝအောင် စားသောက်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို မြှင့်တင်ပါ။ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်ပါက ကုသထိန်းချုပ်ပါ။ နှုတ်ခမ်းထောင့်ကွေးရှိ အက်ကွဲရာကို နိုင်စတာတင် (NYSTATIN) လိမ်းဆေးလိမ်းပါ။

ပျောက်ကင်းရန်

- သွားစေ့ချိန်တွင် အပေါ်ဘက်နှင့်အောက်ဘက် သွားချင်းထိရမည့် အမြင့်အတိုင်းအတာကို စစ်ဆေးပါ။ ပြုပြင်ပါ။
- တပ်ဆင်အသုံးပြုနေသော သွားတုများကိုစစ်ဆေးပါ။ သွားတု၏အမြင့် (အထူးသဖြင့်) အံကပ်ရှိသွား၏ အမြင့်ကို စစ်ဆေးပါ။ တိုနေက ပြင်ဆင်မြှင့်တင်ပါ။

၂။ (ဂ) ***လျှာယောင်ယမ်းနာ*** **(MEDIAN RHOMBOID GLOSSITIS)**
လျှာတွင်တွေ့ရသော အနီကွက်များဖြစ်သည်။

၂။ (ဃ) ***နာတာရှည် ဟိုက်ပါပလပ်စတစ် မှိုနာ***
(CHRONIC HYPERPLASTIC CANDIDIASIS)
- နှုတ်ခမ်း၊ ပါး၊ အာခေါင်နှင့် လျှာတို့တွင် ဖြစ်သည်။
- နက်၍ ခိုင်မြဲနေသော အဖြူကွက်များဖြစ်သည်။
- လက်သည်းနှင့် အရေပြားပေါ်တွင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- ကိုယ်ခံအားစနစ်နှင့် အင်ဒိုခရိုင်းဟိုမုန်း (ENDOCRINE) တို့၏ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။

၂။ (င) ***နာတာရှည် မာတီဖိုကယ် မှိုနာ***
(CHRONIC MULTIFOCAL CANDIDIASIS)
- ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကျဆင်းနေသူများ
- ဆေးလိပ်သောက်သူများ
- အဆင်မပြေ အံမကျသော အံကပ်တပ်ဆင် အသုံးပြုနေသူများတွင် ဖြစ်သည်။
- အံကပ်အောက်ဖက်နေရာဖြစ်သော အာခေါင်၏အလယ်၊ နှုတ်ခမ်းထောင့်ကွေးတို့တွင် ဖြစ်သည်။
- နေရာအနှံ့အပြားလည်း ဖြစ်တတ်သည်။

၃။ ***နာတာရှည် အထွေထွေမှိုစွဲရောဂါ***
(MEDIAN MUCOCUTANEOUS GLOSSITIS)
- ခံတွင်းတွင်သာမက လက်သည်း၊ အရေပြားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်သည်။
- အဖြူကွက်ဖြစ်သည်။

- အသက်အရွယ်အားဖြင့်အသက် (၂၀)နှစ်အရွယ်အတွင်းစဖြစ်တတ်သည်။

ဖြစ်ရသောအကြောင်းများ
- ခုခံအားကျဆင်းနေခြင်း။
- သွေးထဲတွင် သံဓါတ်အားနည်းခြင်း။
- မွေးရာပါဟိုမုန်းဓါတ် ပုံမမှန်ခြင်း။

ကုသနည်း

မှိုရောဂါပိုးသတ်ဆေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် အသုံးပြုနေရပါမည်။ ရပ်လိုက်ပါက မှိုစွဲနာရောဂါ ချက်ချင်းပြန်ပေါ်လာမည်။

၃။ (ခ) ***ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေသူများတွင် ဖြစ်သောမှိုရောဂါ***
(IMMUNO COMPROMISED (HIV) ASSOCIATED CANDIDIAISIS)
- ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေသောသူများတွင် မှိုစွဲနာ ဖြစ်လွယ်ပါသည်။
- စတီးရွိုက်ဆေး မှီဝဲနေရသူများ၊ ကင်ဆာရောဂါသည်များ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ ခံစားနေရသူများနှင့် နာတာရှည် ရောဂါသည်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား လျော့နည်းကျဆင်းနေပါသည်။ ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းနေပါက အာခြောက်ပါမည်။

မှိုစွဲနာရောဂါများ ကုသနည်း

မှိုသတ်ဆေး **(ANTNI - FUNGAL)** များစွာရှိပါသည်။ သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ထုတ်လုပ် အသုံးပြုနေကြပါသည်။

- NYSTATIN
- AMPHOTHERICINB
- CLOTRIMAZOLE
- ITRACONAZOLE
- KETOCONAZOLE
- FLUCONAZOLE

စသောမှိုသတ်ဆေးများရှိကြပါသည်။

မှိုကြောင့်ဖြစ်ရသော ခံတွင်းအနာရောဂါများ ကာကွယ်နည်းများ

၁။ ဆေးဝါးကိုစနစ်တကျသောက်သုံးပါ။

ဆေးကြောင့် အကျိုး ကျေးဇူး ရရှိနိုင်သကဲ့သို့ ဆိုးကျိုးများလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဆေးကြောင့် ဘေးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးကိုအလွယ်တကူ သောက်သုံးခြင်း မပြုပါနှင့်။

ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် ကော်တီကိုစတီးရိုက်ဆေးများကို စနစ်တကျ တိတိကျကျ သောက်သုံးပါ။ ဆေးယဉ်ပါးမှုနှင့် ဆေး၏ဆိုးကျိုးများ၊ ဆေး သောက်သုံးမှုပမာဏနှင့် ကာလမှားယွင်းသောကြောင့် ဖြစ်ရသော ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရနိုင်သောကြောင့် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူ များနှင့် ပြသတိုင်ပင်ပြီးမှသာ ဆေးသောက်သုံးပါ။

ပဋိဇီဝဆေးနှင့် စတီးရိုက်ဆေး အသုံးပြုစဉ်ခံတွင်း၌ မှိုရောဂါ များဖြစ်ပွားတတ်၍ သတိထားပြီး သောက်သုံးပါ။ ခံတွင်းကိုလည်း ဂရုစိုက် ပြီး စစ်ဆေးနေပါ။

၂။ ခံတွင်းပြင်ပမှ ပစ္စည်းများကိုခံတွင်းထဲ၌ စနစ်တကျ တပ်ဆင် အသုံးပြုပါ။ သွားတုများနှင့် သွားညှိကုပစ္စည်းများ တပ်ဆင်အသုံးပြုရာ တွင် ဖြုတ်၊ တပ်ရန်မလိုသော အသေတပ်ဆင်နည်းနှင့် ဖြုတ်၊ တပ်ရန် လိုသော အရှင်တပ်ဆင်နည်းရှိပါသည်။

အရှင်တပ်ဆင်နည်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အံကပ်များဖြစ်သည့် အံပုံ (FULL DENTURE) နှင့် အံကပ်ငယ် (PARTIAL DENTURE)

များကို ဖြုတ်ပါ။ သန့်ရှင်းပါ။ ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းပါ။ ပြန်တပ်ပါ။ အမြဲ တပ်ဆင်ထားခြင်း မပြုပါနှင့်။ သွားညှိအံကပ် (ORTHODONTIC APPLIANCE) များကို ဖြုတ်ပါ။ သန့်ရှင်းပါ။ ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းပါ။ ပြန်တပ်ပါ။ အံကပ်များကိုလည်း ပုံမှန်စစ်ဆေးပြုပြင်ပါ။

၃။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကို စနစ်တကျစဉ်ဆက်မပြတ် ဂရုစိုက်ဆောင် ရွက်ပါ။

- ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးအာနိသင်မပါသော ခံတွင်းသန့်ဆေး ရည်ကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။
- ခံတွင်းသားများကို ညင်သာစွာဖိနှိပ်ပေးပါ။
- စနစ်မှန်မှန်သွားတိုက်နည်းဖြင့် အချိန်မှန်မှန် သွားတိုက် ပေးပါ။ ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။ သွားကြားပွတ်ကြိုးနှင့် သွား ကြားသန့်ရှင်းပေးပါ။
- သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသော ကြောင့် ဒိန်ချဉ်ကို ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

၄။ ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအားထိန်းသိမ်းမြှင့်တင်ပါ။

- ကူးစက်ရောဂါများ ကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် ဆင်ခြင်နေထိုင် ပြုမူပါ။
- အထွေထွေကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေစေရန် ပြုမူ စားသောက် ကျင့်ကြံပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာ ခုခံအားကျဆင်းစေသောရောဂါများ ဖြစ်ပွား နေပါက ကုသပြီး အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ထားပါ။

၅။ အဟာရပြည့်ဝပါစေ

- ဗီတာမင်ဓါတ်၊ သံဓါတ်၊ ဖောလစ်အက်စစ်နှင့် သတ္တုဓါတ်များ၊ ပြည့်ဝအောင် စားသောက်ပါ။

၆။ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲပါ။

- အရက်ဖြတ်ပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း လုံးဝ ရှောင်ရှားပါ။
- ကွမ်းဖြတ်ပါ။
- အပျော်အပါးဆင်ခြင်ပါ။

ကိုယ်တွင်းအထွေထွေရောဂါများကြောင့် ခံတွင်းထဲ၌ဖြစ်သော အနာရောဂါများ

ခန္ဓာကိုယ်၏အထွေထွေ ကျန်းမာရေးအခြေအနေသည် သွားနှင့် ခံတွင်း ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်နေသည်။

၂။(က)သွေးချို၊ဆီးချိုရောဂါကြောင့်ခံတွင်းထဲ၌ဖြစ်သောအနာရောဂါများ

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း

- ဆီးနှင့်သွေးတွင် အချိုဓါတ်မြင့်မားသောကြောင့် ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ သွေးနှင့် ဆီးနှစ်မျိုးလုံးကို အလွယ်တကူစစ်ဆေးသိရှိနိုင်ပါသည်။

သွေးချို ဆီးချို ရောဂါဖြစ်နိုင်သူများ

- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါမျိုးရိုးရှိသူ
- အသက် ၃၀ - ၄၀ နှစ်ကျော်သူ
- ဝလွန်းသူများ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသူများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ ပန်ကရိယရောဂါသည်၊ ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးကူးခံရသူ၊ ဆက်စပ် ဟိုမုန်းဓါတ်နည်းသူ။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ နုံးချိခြင်း
- ရေအလွန်ငတ်ခြင်း၊ အာခြောက်ခြင်း
- ဆီးခဏခဏသွားခြင်း
- ဆာလောင်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း (ပိန်ကျလာခြင်း)
- အနာမကျက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ယားယံခြင်း
- အမြင်ဝေဝါးလာခြင်း။

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ

- အာရုံကြောရောဂါဖြစ်ခြင်း
- နှလုံးသွေးကြော ရောဂါများဖြစ်ခြင်း
- မျက်စေ့ကွယ်ခြင်း
- ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်း

ဆီးချို သွေးချိုရောဂါကာကွယ်ရန်

- အစားအသောက်ကို ထိန်းချုပ်ပါ။ လျော့စားပါ။ (ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအသောက်များကို လျော့စားသောက်ပါ။)
- အမျှင်ဓါတ်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို စားသုံးပါ။

- ပြည့်ဝဆီ အထူးသဖြင့် တိရစ္ဆာန်မှ ရရှိသောအဆီများကို လျော့၍ စားသုံးပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန် ရှိသင့်သည်ထက် ပိုမလာရအောင် ဂရုစိုက် ထိန်းသိမ်းပါ။
- သင့်တင့်သော ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။
- သွက်လက်တက်ကြွသော လူ့ဘဝနေထိုင်မှုဟန်ကို ကျင့်သုံးပါ။
- ရေဆာလျှင်ရေကို သာသောက်ပါး။ (အချိုရည်များ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်းကိုမဖြေပါနှင့်)
- ပြုံးပါ။ (စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့နည်းနိုင်သမျှ လျော့နည်းအောင်ကြိုးစားပါ။

သွေးချိုဆီးချို ရောဂါနှင့် ခံတွင်းအနာများ

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝဖြစ်စဉ် (METABOLIC CONDITION) ဖောက်ပြန်ချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ခံတွင်းရောဂါ အနာများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

တံတွေးထွက်ခြင်းကို အာရုံကြောက ထိန်းထားပေးပါသည်။ သွေးချို ဆီးချိုရောဂါသည် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်စေ၍ တံတွေးထွက်နှုန်း ပြောင်းလဲရပါသည်။ တံတွေးထုတ်ပေးသည့် တံတွေးဂလင်းဖြစ်သော ပါးရေတစ်ဂလင်း (PAROTID-GLAND) ကြီးနိုင်ပါသည်။ တံတွေးအထွက်နည်းပြီး အာခြောက်စေနိုင်ပါသည်။ ခံတွင်းခြောက်လျှင် ပူစပ်ပူလောင်ခံစားရနိုင်ပါသည်။ မှက္ခရုမှိုစွဲနာများလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါသည် သွားဖုံးယောင်ရောဂါ (GINGIVITIS) နှင့် သွားဖုံးရိုး ယောင်းယမ်းပျက်စီးခြင်း (PERIODONTITIS) တို့ ဖြစ်ပွားနှုန်းကို များစေပြီး ပြင်းထန်မှုကိုလည်း ပိုဆိုးစေပါသည်။ သွားဖုံးရိုးများ လျှင်မြန်ပြင်းထန်စွာ ပျက်စီးသဖြင့် သွားဖုံးရိုး၌ တည်မှီနေသော သွားများမှာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်ဆုံးရှုံးခြင်း များ ဖြစ်ရပါသည်။ ရေစီးကြောင်း၏ တိုက်စားမှုကြောင့် ကမ်းပါးပြိုသောအခါ ကမ်းပါးတစ်လျှောက် တည်မှီနေသော အိမ်ယာသစ်ပင်အားလုံး လိုက်ပါပြိုကျဆုံးရှုံးရသကဲ့သို့ သွားဖုံးရိုးပျက်စီးသဖြင့် သွားဖုံးရိုးတွင် တည်မှီနေသော သွားများ အတန်းလိုက်ယိုင်နဲ့ပြီး ကျွတ်ထွက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်ကြရ၍ "ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဟု" ပမာပြု တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။

သွားဖုံးရိုးပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုသည် ဝေဒနာရှင်၏အသက်၊ ဆေးလိပ်သောက်မှု၊ ကွမ်းစားမှု အမူအကျင့်နှင့်သွားနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုအခြေအနေ၊ ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်မှု အခြေအနေတို့အပေါ်မူတည်ပြီး ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွင် မတူညီနိုင်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက် ကွမ်းစားပြီး ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုမရှိသည့် သွေးချို ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်မှုမရှိသူ ဝေဒနာရှင်များတွင်သွားဖုံးရိုး ပျက်စီးမှုအခြေအနေသည် ပိုမိုလျင်မြန် ဆိုးရွားပြင်းထန်ပါမည်။

သွေးချို ဆီချိုရောဂါသည် အနာကျက်ခြင်းကိုလည်း ကြန့်ကြာစေသောကြောင့် ကူးစက်ရောဂါပိုးများ ကူးစက်နိုင်ရန်အခွင့်အရေးကို ပိုမိုစေပါသည်။

(အစားအသောက် အထူးသဖြင့် အချိုစာ ထိန်းချုပ်ရသောကြောင့် သွားဆွေး မြေ့ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်မှုသည် မလျော့သည်တိုင် ပိုမလာနိုင်ပါ။)

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါရှင်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်းဝေဒနာကို ကုသကာကွယ်ခြင်း

ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်းဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်း ဝေဒနာများ ကုသရာတွင် ပိုမိုထိရောက်နိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်မှုအားနည်းကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့် ခံတွင်းဝေဒနာများ ပိုမိုဆိုးရွားပြင်းထန်နိုင်ပြီး ပြန်ဖြစ်ပွားခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးသားများပွယောင်နေပြီး ထိကိုင်မိခြင်းကြောင့် သွေးထွက်ခြင်းနှင့် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ လက္ခဏာရှိပါက ဝေဒနာရှင်ကို ဆီးချိုရောဂါ ရှိ/မရှိ ရောဂါရာဇဝင် စုံစမ်းပါ။ မသိပါက ဆီးချိုရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရခြင်း ရှိ/မရှိ စူးစမ်းပါ။ သွေးနှင့်ဆီးကို စစ်ဆေးရန် အကြံပြုပါ။

သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဟု သိရှိရပါက ကုသထိန်းချုပ်မှု ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရန် ညွှန်းပို့ပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက်ဖြတ်ရန် အကြံပြုပါ။

နာကျင်မှုနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အပီနက်ဖရင်ဟိုမုန်း (EPI-NEPHRINE HORMONE) ကို ပိုထွက်စေသောကြောင့် သွေးအတွင်း ဂလူးကိုစ် အချိုဓာတ်ကို မြင့်မားစေပါသည်။ ထုံဆေးတွင် ရောစပ်ပါဝင်သော အပီနက်ဖရင်မှာ အပုံတစ်သိန်းတွင် တစ်ပုံသာပါဝင်၍ သွေးအတွင်း ဂလူးကိုစ်အချိုဓာတ်ပေါ် သက်ရောက်မှု မရှိနိုင်ပါ။

"နာကျင်မှုနှင့်စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချပပျောက်ခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါကုသခြင်းတွင် အရေးကြီးပါသည်။

သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာသည် ခံတွင်းဝေဒနာများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသကဲ့သို့ နာကျင်သော ခံတွင်းဝေဒနာများကလည်း သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။

သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် ခံတွင်းဝေဒနာရှင်အချို့ကို မနက်ခင်းပိုင်းတွင် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါဝေဒနာကို ကုသပေးသင့်ပါသည်။

သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာများတွင် သွေးအတွင်း အချိုဓာတ်လျော့နည်းသောအခြေအနေ (HYPOGLUCAEMIA) လည်း ဖြစ်

တတ်ပါသည်။ အချိုစာအနည်းငယ် စားသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

၂။(ခ) ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါအကြောင်း

ACQUIRED IMMUNE DEFICIENBCY SYNDROME

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ (ခေါ်) ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါသည် H.I.V ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရရာမှ ဖြစ်ပွားပါသည်။

H.I.V ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးသည် သွေး၊ သုက်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မှထွက်သောအရည် တံတွေး၊ နို့ရည်နှင့် ဆီးထဲတွင်ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် သွေး၊ သုက်ရည်နှင့် မိန်းမကိုယ်မှထွက်သော အရည်မှသာလျှင် အဓိက ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

H.I.V ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကူးစက်ရောက်ရှိပြီးသော်လည်း (၃)လခန့်ကြာသည်ထိ သွေးစစ်ကြည့်၍ H.I.V ပိုးရှိကြောင်း မသိနိုင်ပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်ပေါက်မီ အချိန်ကာလတွင် လူကောင်းပကတိကဲ့သို့ပင် ထင်ရသော်လည်း ၎င်းမှတဆင့် အခြားသူများသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အချို့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး သယ်ဆောင်သူများသည် တစ်သက်လုံးကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်နည်းများနှင့် ကာကွယ်နည်းများ

(၁) ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်တူ၊ လိင်ကွဲ ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ပါးစပ်နှင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ORAL SEX) သည်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

- ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊ မိမိ၏ဇနီး၊ ခင်ပွန်းအပေါ် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သစ္စာရှိပါ။

- မရှောင်ရှားနိုင်ပါက အကာအကွယ်ပစ္စည်း (ကွန်ဒုံး)ကို နည်းစနစ်မှန်မှန် အမြဲသုံးပြုပါ။
- H.I.V ပိုးရှိနိုင်ပါသောသွေး၊ ဆေးထိုးအပ်၊ ခွဲစိပ်ကိရိယာများ၊
- အရေပြားကိုပေါက်စေနိုင်သော ကိရိယာများနှင့် သွေးနှင့်ဆက်နွယ်သော ပစ္စည်းများမှ ကူးစက်ခြင်း။
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရောဂါပိုးများ ကင်းရှင်းစေရန် တစ်ခါသုံးကိရိယာများရှိပါက သုံးပါ။ ခွဲစိပ်ကိရိယာ၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများကို ပိုးသန့်စင်နည်းစနစ်များဖြင့် စနစ်တကျ သန့်စင်ပြီးမှ သုံးပါ။
- နားဖေါက်တံ၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးတံ၊ ခေါင်းရိပ်ဓါး၊ မုတ်ဆိပ်ရိတ်ဓါး စသော အရေပြား ဖေါက်ထွင်းကိရိယာများသည်လည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေရန် လိုပါသည်။
- သွေး၊ သွေးရည်ကြည်နှင့် အနာတို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေရသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေနှင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်း ဝတ်ဆင်ကြရန်လိုပါသည်။
- သွေးသွင်းကုသမှုကို လုံခြုံစိတ်ချရသည်ထိ စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှ ရင်သွေးငယ်သို့ ကူးစက်ခြင်း ကာကွယ်နည်း

- အိမ်ထောင်မပြုမီနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးစစ်ပါ။ ပိုးမရှိပါက ရောဂါကူးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုရှောင်ပါ။
- H.I.V ပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်၍ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်စီစဉ်ပါ။

- ကျန်းမာရေးဌာနမှ မိခင်နှင့်မွေးကင်းစ ကလေးငယ်အား ဆေးတိုက်ပေးပါသည်။

ရောဂါမကူးနိုင်သော အခြေအနေများ

လူအချင်းချင်း ထိတွေ့ခြင်း၊ လူအသုံးအဆောင်များ အတူတကွ သုံးစွဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ရောဂါမကူးစက်နိုင်ပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သိသိသာသာ ပိန်ချုံးလာခြင်း။
- တစ်လထက်ကျော်ပြီး ဝမ်းပျက်/ ဝမ်းလျှောခြင်း။
- တစ်လထက်ကျော်ပြီး ကိုယ်ပူနာဖျားခြင်း။

သာမန်လက္ခဏာများ

- တစ်လထက်ပို၍ အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း။
- တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ယားယံ၍ အရေပြားယောင်ခြင်း။
- သွေးခြည်ဥ သကဲ့သို့ အနာများအရေပြားပေါ်တွင် ပေါ်လာခြင်း။
- ခံတွင်း၌ မက်ခရုပေါက်ခြင်း
- ပြင်းထန်ပျံ့နှံ့သော ရေယုန်ပေါက်ခြင်း
- ဆင်ရေယုန်ကြီးများ မကြာခဏပေါက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အကြိတ်များယောင်ခြင်း။

ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါနှင့် ခံတွင်းရောဂါများ

ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ (A.I.D.S) သည် ခံတွင်းရောဂါ အနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ခံတွင်းထဲတွင် သွားဖုံးရောဂါ (၃)မျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

၁။ သွားဖုံးစွန်းနီမြန်းယောင်ယမ်းနာ (L.G.E)
(LINEAR GINGIVAL ERYTHEMA)

၂။ သွားဖုံးယောင်ယမ်းပျက်စီးနာ (N.U.G)
(NECROTIZING ULCERATIVE GINGIVITIS)

၃။ သွားဖုံးရိုးယောင်ယမ်းပျက်စီးနာ (N.U.P)
(NECROTIZING ULCERATIVE PERIODONTITIS)

သွားဖုံးစွန်းနီမြန်းယောင်ယမ်းနာမှာ မှို (CANDIDIA) ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးယောင်ယမ်းပျက်စီးနာ (N.U.G) သည် ဆိုးရွားပြင်းထန်ပါသည်။

သွားဖုံးရိုးယောင်ယမ်းပျက်စီးနာ (N.U.P) ကြောင့် သွားများဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ A.I.D.S ရောဂါသည်၏ ခုခံအားပေါ်မူတည်၍ ခံတွင်းရောဂါအခြေအနေ ဆိုးရွားနိုင်ပါသည်။

၂။(ဂ) တီဘီရောဂါနှင့်ခံတွင်းနာများ

တီဘီရောဂါသည် တီဘီရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါပိုးသည် လေမှတဆင့်ရှူရှိုက်မိ၍ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ တီဘီရောဂါပိုးသည် အနာနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုကြောင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

တီဘီရောဂါသည် အဆုတ်တွင်အများဆုံးဖြစ်ပွားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်၏ ဦးနှောက်၊ အကြိတ်၊ အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အရိုးအဆစ်များတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

တီဘီရောဂါဖြစ်သော အနာများကိုခံတွင်းထဲတွင်လည်း တွေ့ရပါသည်။ ခံတွင်းထဲတွင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပွားသကဲ့သို့ အဆုတ်တီဘီ၏ ရောဂါပိုးပါသော သလိပ်မှတဆင့်လည်း ခံတွင်းထဲတွင်ဖြစ်ပွားပါသည်။

လျှာဖျား၊ လျှာပေါ်နှင့် လျှာစောင်းတို့တွင် တီဘီနာဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွား မြစ်ကျင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ အာခေါင်မာ၊ အာခေါင်ပျော့၊ သွားဖုံး၊ ခံတွင်းသားနှင့် ပါးစပ်အောက်ခြေတို့တွင်လည်း တီဘီနာဖြစ်ရပါသည်။ တီဘီနာသည်အာခေါင်တွင် အဖြစ်များနိုင်ပါသည်။

ခံတွင်းထဲရှိ တီဘီနာများသည် ခံတွင်းထဲတွင်ဖြစ်တတ်သော အခြားအနာများနှင့်လည်း ဆင်တူနေတတ်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် ကုသမှုသည် ခံတွင်းတီဘီနာအတွက် ပြည့်ပြည့်ဝဝ မထိရောက်နိုင်ပါ။ တီဘီရောဂါကုထုံးများနှင့်လည်း ကုသမှုခံယူရပါမည်။

အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျဆင်းနေသူ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက် အလွန်အကျွံသောက်သူ၊ အသက်ကြီးသူများနှင့်၊ ကလေးများ၊ ဆီးချိုရောဂါသည်များတွင် တီဘီရောဂါပိုမိုဖြစ်နိုင်သည်။

ရင်သွေးငယ်များ ကို တီဘီရောဂါကာကွယ်ဆေး မပျက်မကွက်ထိုးပေးပါ။

၂။(ဃ) ကာလသားရောဂါနှင့်ခံတွင်းရောဂါ

ကာလသားရောဂါကြောင့် ခံတွင်းထဲတွင် ကာလသားနာ (SYPHYLITIS UICER) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မိပါက ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ပထမဆင့်တွင် ခံတွင်းကာလသားနာ (ORAL CHANCRE)၊ ဒုတိယဆင့်တွင် ခံတွင်းသားနာ (MOCOSA PATCHES)၊ တတိယအဆင့်တွင် လျှာယောင်နာ (GLOSSITIS) မွေးရာပါ ကြွေလွှာပျက်စီးမှု၊ အံသွားပျက်စီးမှုနှင့် ရှေ့သွားဖျားချိုင့်ကွဲရာတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါဖြစ်၍ လိင်အပျော်အပါးဆင်ခြင်ပါ။ အကာအကွယ် ကွန်ဒုံး အမြဲသုံးပါ။

၂။(c) ကင်ဆာရောဂါများနှင့်ခံတွင်းရောဂါ

ကင်ဆာရောဂါခံစားနေရသူများနှင့် ကုသမှုခံယူနေသူများတွင် ခုခံအား ကျဆင်းနေပါသည်။ ခုခံအားကျဆင်းနေမှုနှင့် ကုသမှု၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအနေနှင့် ခံတွင်းအနာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ် ခံစားရနိုင်ပါသည်။

သွေးကင်ဆာခံစားနေရသူများ၏ အာခေါင်နှင့်ပါးတို့တွင် အနီစက်များကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။

၃။ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့်ဖြစ်ရသောခံတွင်းနာများ (CONTACT ALLERGIC STOMATITIS)

ဓာတ်မတည့်နာများသည် အရေပြားတွင်အဖြစ်များပြီး ခံတွင်းထဲတွင်အဖြစ် နည်းပါသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး ဆေးပစ္စည်းများ၊ ခံတွင်းသန့်ဆေးများ၊ အစားအသောက်များနှင့်၊ ဓာတ်မတည့်ရာမှ ဖြစ်ရပါသည်။

ပက်ပါမင့် (PEPPERMINT) သည် အဖြစ်များသော အကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ပက်ပါမင့်ကို အနံ့မွှေးစေရန်အစာ၊ သကြားလုံး၊ ပီကေနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများဖြစ်သော သွားတိုက်ဆေး၊ ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်၊ သွားကြားပွတ်ကြိုးတို့တွင် ထည့်တွင်းအသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။

- သွားဖာသည့်ပစ္စည်းများဖြစ်သော ငွေသတ္တုစပ် **(AMALGAM)** နှင့် ဆက်စပ်အသုံးပြုသော ပြဒါး **(MERCURY)**
- သွားတုပြုလုပ်ရာတွင်သုံးသောသတ္တု
- သွားတုအံကပ်ပြုလုပ်ရာတွင်သုံးသော အံကပ်ကော်ပြား **(ACRYLIC)** ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်း **(FREE MONO-MER)**

- သွားတုနှင့် သွားညှိကိရိယာတွင်သုံးသော နစ်ကယ်ဝါယာကြိုး **(NICKEL WIRE)** သွားတိုက်ဆေးတွင် ထည့်တွင်းတတ်သော ပိုင်ရိုဖော့စဖိတ် **(PYRO PHOSPHATE)** ဆိုဒီယမ်တော်ရိုင်းဆာလဖိတ် **(SODIUM TAURY LSULFATE)** ဇင့်စီထရိတ် **(ZINC CITRATE)** တို့နှင့် ဓာတ်မတည့်၍ ခံတွင်းထဲ၌ ဓာတ်မတည့်နာ ဖြစ်ရတတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဓာတ်မတည့်နာများသည် ပူစပ်ပူလောင်ခံစားရမည်။ နာနေတတ်သည်။ အနီရောင်ရှိမည်။ အရေကြည်ဖုများဖြစ်ပြီး ပေါက်ပြဲပါက အနာခွက် ဖြစ်သွားပါမည်။

အနာမရှိဘဲပူစပ်ပူလောင် ခံစားနေရတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် သွားဖုံးယောင်ခြင်း၊ လျှာယောင်ခြင်း၊ လျှာဘေးစောင်းမှာ အနာဖြစ်ခြင်း၊ ခံတွင်းသားယောင်ခြင်း၊ ပါးအတွင်းသားတွင် အနာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဓာတ်မတည့်နာသည် စူးရှရာမှဖြစ်ရသောအနာနှင့် ဆင်တူနေတတ်ပါသည်။

ကုသခြင်း

ဓာတ်မတည့်နာနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နေသော ဓာတ်မတည့်သည့် သွားတုနှင့် သွားဖာဆေးပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်မတည့်ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားသော်လည်း ဓာတ်မတည့်နာသည် ဆက်ဖြစ်နေပါက စတီရွိုက် (CCORTICO STEROID) လိမ်းဆေး လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

မိမိနှင့်ခံတတ်မတည့်သော အစားအသောက်၊ ဆေးဝါး၊ ဆေးပစ္စည်းများနှင့် အသုံးအဆောင်များကို မှတ်သားရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၄။ ဓာတုဆေးဝါးများ၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေနှင့်ဖြစ်သော ခံတွင်းအနာများ

(ORAL ULCERS SECONDARY TO CHEMOTHERAPY)

အဖုအကြိတ်ကင်ဆာရောဂါ၊ သွေးကင်ဆာရောဂါများနှင့် ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုးကုသမှု၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်ပိုင်းအစားထိုး ကုသမှုများတွင် အသုံးပြုသော ဓါတုဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအဖြစ် ခံတွင်းတွင် ယောင်ယမ်းနာများ ဖြစ်ရပါသည်။

၎င်းဓာတုဆေးဝါးများသည် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို ကျဆင်းစေသောကြောင့် ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုး၊ ဗိုင်းရတ်စ်ပိုး၊ မှိုပိုးစသော ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ခံတွင်းထဲတွင်လည်း အနာများဖြစ်စေပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်သော အနာများလည်း ဖြစ်စေပါသည်။

ဒိုင်လတင် **(DILANTIN)**၊ ဆိုင်ကလိုစပိုရင် **(CYCLO-SPORIN)**၊ နီဖက်ဒပီး **(NIFEDIPINE)**၊ ဆေးများကြောင့် သွားဖုံးသား ကြီးစေနိုင်ပါသည်။

၅။ ပွန်းရှမှုကြောင့်ဖြစ်ရသောခံတွင်းနာများ

ချွန်ထက်စူးရှနေသော အဆင်မပြေသောသွားတုများ၊ အံမကျသော သွားတု အံကပ်စွန်းများ၊ သွားဖာပစ္စည်းများ၊ သွားခေါင်းပေါက်များ၊ သွားငုတ်တိုများကြောင့် သွားဖုံး၊ အာခေါင်၊ ပါးနှင့်လျှာတို့တွင် ဒဏ်ရာအနာ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကင်ဆာရောဂါထိ ဆိုးရွားနိုင်ပါသည်။ အမြန်ဆုံး စစ်ဆေးပြုပြင်သင့်ပါသည်။

၆။ အမူအကျင့် အပြုအမူများကြောင့် ဖြစ်ရသော ခံတွင်းနာများ

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသိပ်ခြင်းကြောင့် ပါး၌အက်စစ်လောင်သွားပုံ

- သွားနှင့်ကိုက်မိသောကြောင့် လျှာ၊ ပါးနှင့် နှုတ်ခမ်း၊ သွားဖုံးတို့တွင် အနာဖြစ်ရတတ်ပါသည်။
- ကွမ်းစားသူများတွင် ထုံးပေါက်သောကြောင့် ပါးစောင်း၊ အာခေါင်၊ ပါး၊ သွားဖုံး၊ လျှာတို့တွင် အနာဖြစ်တတ်ပါသည်။
- သွားကိုက်ဝေဒနာသက်သာစေရန် သွားခေါင်းပေါက်ထဲသို့ အဲဗားလိုက်ဖ် (EVER LIFE) ကဲ့သို့ အက်စစ်ဓာတ်ရှိသော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးမှုန့်ထည့်ရာမှ ဖိတ်လျှံပြီး လျှာ၊ သွားဖုံး၊ ပါး၊ နှုတ်ခမ်းတို့တွင် လောင်ကျွမ်း ယောင်ယမ်းနာ ဖြစ်ရတတ်ပါသည်။ အချို့လည်း သွားခေါင်းပေါက်ထဲ မဟုတ်ဘဲ ပါးစပ်ထဲ ဖိသိပ်ထည့်ကြပါသည်။ ပို၍ လောင်စေပါသည်။
- သွားကိုက်ဝေဒနာသက်သာလို သက်သာငြား (ညွှန်းသူက အလွယ် ညွှန်းတိုင်း) သစ်ရွက်သစ်ခေါက်ပြုတ်ရည်များ၊

ပလုတ်ကျင်းခြင်း၊ ငုံခြင်း၊ သစ်ရွက်၊ သစ်ခေါက်များပြာချ၍ သိပ်ခြင်းကြောင့် ခံတွင်းသား လောင်ကျွမ်း၊ ယောင်ယမ်းနာ ဖြစ်ရပါတတ်သည်။

- အချို့လည်း မဆင်မခြင်ရော်ဘာလုပ်ငန်းသုံး လောင်မီး၊ အက်စစ်ငုံခြင်းကြောင့် ခံတွင်းတစ်ခုလုံး လောင်ကျွမ်းယောင်ယမ်းနာဖြစ်ရပြီး ဝေဒနာ တိုးပွားခံစားရစေပါသည်။ အနာပေါ် အနာဆင့်စေပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

- မကောင်းသော အမှုအကျင့်ဖြစ်သည့် ကွမ်းစား ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ချက်ခြင်းရပ်ပါ။
- သွားကိုက်ပျောက်ရန် ကြားဘူးနား၀နှင့် အလွယ်တကူလိုက်မညွှန်ပါနှင့်။
- ဝေဒနာသည်မှာ ယုံကြည်လွယ်သူဖြစ်ပါက ကိုယ်ကျိုးနည်းရတတ်ပါသည်။
- အယုံမလွယ်ပါနှင့်။ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူနှင့်သာ တိုင်ပင်ကုသပါ။

၇။ အကြောင်းရင်းများသောခံတွင်းနာများ

၇။(က) *အက်ပတတ်စ်အနာခွက်* (APHTHOUS ULCER)

အက်ပသတ်စ်အနာခွက်များသည် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အသက် (၂၀)နှစ်ကျော်အရွယ်တွင် အဖြစ်များသည်။ သာမန်ထိခိုက်ရှနာဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဓမ္မတာ သွေးပေါ်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ လေပြွန်အပေါ်ပိုင်းနှင့် ခံတွင်းထဲတွင်ဖြစ်သည်။

ဖြစ်ရသောအကြောင်းရင်းများ

- မျိုးရိုးလိုက်ပြီးဖြစ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျဆင်းနေခြင်း
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုရှိခြင်း၊ စိတ်သောကခံစားနေရခြင်း
- ဓာတ်မတည့်ခြင်း (နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဂျုံ စသော အစားသောက်များ၊ သွားတိုက်ဆေးတွင်ပါသော ဆိုဒီယမ်တော်ရယ်ဆာလဖိတ် **(SO-DIUM TAURYL SULFATE)** တို့နှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အာဟာရချို့တည့်ခြင်း
- သံဓာတ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်၊ ဗီတာမင် B_{12} လိုအပ်နေခြင်း။

ရောဂါပျိုးချိန်

(၄၈)နာရီထိကြာတတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ

- အနာမပေါ်မီ ခံတွင်းထဲ၌ပူစပ် ပူလောင်ခံစားရမည်။
- အနီစက်စဖြစ်ပြီး အဖြူကွက်သို့ပြောင်းကာ အနာခွက်ဖြစ်လာမည်။
- ပါးစောင်၊ ပါးအတွင်းသားနှင့် နှုတ်ခမ်းအတွင်းသားများတွင် ဖြစ်ခဲသည်။

သွားဖုံးနှင့်အာခေါင်တွင် ဖြစ်ခဲသည်။ အက်ပသတ်စ်အနာကို (၃)မျိုးခွဲထားပါသည်။

(က) *သာမန်အက်ပသ်စ်အနာ* (MINOR ULCCER)

အနာ၏အရွယ်သည် (၁)စင်တီမီတာအရွယ်သာရှိ၍ ငယ်သည်။ တိမ်သည်။ ရက်သတ္တနှစ်ပတ်အတွင်း အနာကျက်သည်။ အမာရွတ် မကျန်ပါ။

(ခ) *ပြင်းထန်အက်ပသတ်စ်နာ* (MAJOR ULCER)

အနာ၏အရွယ်သည် (၅)စင်တီမီတာထိ ကြီးနိုင်ပါသည်။ နက်သည်။ လပေါင်းများစွာကြာတတ်၍ ကင်ဆာအနာနှင့်ပင် မှားတတ်ကြပါသည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း အနာကျက်သည်။ အမာရွတ်များ ကျန်သောကြောင့် လျှာလှုပ်ရှားရခက်သည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ခံတွင်းသားများလည်း ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ စားသောက်ရခက်ခြင်း စကားပြောရခက်ခြင်းဖြစ်မည်။ ခုခံအားကျဆင်းနေသူများ၊ အာဟာရချို့တည့်နေသူများတွင် ပြင်းထန်အက်ပသတ်စ်အနာခွက် ဖြစ်တတ်သည်။

(ဂ) *ရေယုန်အနာကဲ့သို့သော အက်ပသတ်စ်အနာခွက်* (HERPETIFORM ULCER)

ရေယုန်ကဲ့သို့ရေကြည်ဖုများ ပါးစပ်တစ်ခုလုံးလိုလိုမှာ ဖြစ်သည်။ လူကြီးများတွင်ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ကုသနည်း

နာလျှင်ထုံဆေးလိမ်းပါ။
ရေများများသောက်ပါ။
ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ကွမ်းဖြတ်ပါ။
ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းအောင်ဂရုစိုက်ပါ။
အဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်ပါ။
အထွေထွေကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ပြုမူနေထိုင်ပါ။

၇။(ခ) *လီခန်ပလေနပ်စ်အနာ* (EROSIVE LICHEN PLANUS)

အဖြူရောင်အနာဖြစ်သည်။ ခံတွင်းသားကိုစားနိုင်သောကြောင့် ခံတွင်းသားကို ပျက်စီးစေသော လီခန်ပလေနပ်အနာသည် ကင်ဆာရောဂါအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်သည့် ကင်ဆာအကြိုအနာဖြစ်၍ အထူးဂရုပြုသင့်သည်။

အကြောင်းရင်းများ

- ကိုယ်တွင်းရောဂါကုဓာတုဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအဖြစ် လည်းကောင်း
- အားနည်းချက်ရှိသော သွားတုများ၊သွားဖာကုသမှုများ၏ ဆိုးကျိုးအနေနှင့်လည်းကောင်း
- ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ရပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ

ခံတွင်းထဲရှိ အဖြူရောင်အနာသည် ပုံသဏ္ဍာန်အတိအကျမရှိပါ။ တိမ်မည်။ ရက်သတ္တပတ်များစွာမှသည် လပေါင်းများစွာကြာနေအောင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကာကွယ်နည်း

- ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းပါစေ
- သွားတုနှင့်သွားဖာထားသည်များကို စစ်ပါ၊ ပြုပြင်ပါ၊
- ဓာတ်မတည့်ပစ္စည်းဖယ်ရှားပါ
- ဓာတုဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ဆန်းစစ်ပါ။

ခံတွင်းကင်ဆာ

သွားတုအစွန်းရှရာမှ လျှာတွင်ကင်ဆာအနာဖြစ်နေပုံ

ခံတွင်းကင်ဆာသည် ဖြစ်ပွားမှုများသကဲ့သို့ သေဆုံးမှုများသော ရောဂါလည်း ဖြစ်ပါသည်။ အသက်(၄၀)နှစ်အထက် အသက်ကြီးပိုင်းတွင် အဖြစ်များပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ရသောအကြောင်းများ

သက်ကြီးပိုင်းအရွယ်တွင် ခုခံအားလျော့နည်းကျဆင်းလာခြင်း၊ မျိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။

ဟိုမုန်း၏သက်ရောက်မှု၊ ဆဲလ်အသားစများ၏သက်တမ်း၊ ခုခံအားကျဆင်းနေသော အခြေအနေများသည် ခံတွင်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းနှင့် ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုးကုသမှု ခံယူထားသူများ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ *A.I.D.S* သွေးရောဂါသည်၊ ကင်ဆာရောဂါသည်များနှင့် နာတာရှည်ရောဂါသည်များသည် ခုခံအားကျဆင်းနေတတ်ပါသည်။

ခံတွင်းထဲရှိသွားများတွင် ဖြစ်လာတတ်သော သွားခေါင်းပေါက်များ၏ အစွန်းများ၊ သွားငုတ်တိုများ၏ အစွန်းများ၊ အဆင်မပြေသော သွားတုအစွန်းများ အံမကျသော အံကပ်များ၏ အနားစောင်းများ၊ သွားပေါက်ထက်ပိုထွက်နေသော သွားဖာပစ္စည်းများ၏ အစွန်းများနှင့် စူးရှထိခိုက်နေမှုများကြောင့်လည်း ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဓါတုဆေးဝါးများ၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကာလသားရောဂါ ကူးစက်ခံရလေ့ရှိသူများတွင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဝါးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းယာငုံခြင်း၊ ကွမ်းယာဝါးခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းစသော စွဲစွဲလမ်းလမ်း အမူအကျင့်များကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာနှင့် လည်မျိုကင်ဆာတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါအမျိုးအစားများ

၁။ ကာပိုဆီဆာကိုမာ **(KAPOSIS SARCOMA)**

၂။ လင်ဖိုမာအကြိတ်ကင်ဆာ **(LYMPHOMA)**

၃။ စကွေမတ်ဆဲလ်ကာဆီနိုမာ **(SQUAMMOUS CELL CARCINOMA)**

ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများ

- နာကျင်မှုမရှိသော အနာအနေနှင့် စဖြစ်ပါသည်။
- အဖြူရောင်၊ အနီရောင်၊ ဖြူနီရောင်ရောယှက်နေသော အနာများကို အထူးသတိပြုရပါမည်။ အနာ၏ မျက်နှာပြင်အခြေအနေ (ချောခြင်း၊ ကြမ်းခြင်း၊ ပြားခြင်း၊ ဖောင်းကြွနေခြင်း၊ အလယ်တွင်ချိုင့်ခွက်နေခြင်း ရှိ/မရှိ အခြေအနေ)ကို ဂရုစိုက်ရပါမည်။
- ပါးစပ်အဖွင့်၊ အပိတ်တွင် ခက်ခဲခြင်းရှိနိုင်ပါသည်။ အပြည့်အဝ ဖွင့်ပိတ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ဖွင့်ပိတ်ရာတွင် အကန့်အသတ်ရှိနိုင်ပါသည်။ လျှာလှုပ်ရှားရာတွင် ခက်ခဲနိုင်သည်။ စကားပြောရခက်နိုင်သည်။ မျိုချရခက်နိုင်သည်။

- သွားဖုံးများ ဖေါင်းကြွယောင်ယမ်းနေခြင်း၊ သွားဖုံးရိုးယောင်ယမ်းပျက်စီးခြင်း (ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဖြစ်ခြင်း)ကြောင့် သွားများလှုပ်ရှားနေတတ်သည်။ သွားဖုံးရောဂါကြောင့်မဟုတ်ဘဲလည်း သွားလှုပ်နေတတ်ပါသည်။ ကြွတက်နေပါသည်။
- မေးရိုးအောက်ခြေတစ်ဝိုက်နှင့် လည်ပင်းအပေါ်ပိုင်းတစ်ဝိုက် အကြိတ်များ ကြီးနေနိုင်ပါသည်။ ပါးတွင်လည်း အဖုအကြိတ်များ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အဖုအကြိတ်သည် လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ အသေတွယ်ကပ်နေပါသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာအကြိုနာများ

၁။ အဖြူရောင်အနာ (LEUKOPLAKIA)
၂။ အနီရောင်အနာ (ERYTHRO PLAKIA)

၁။ လျူကိုပလေကီးယား (ခေါ်) အဖြူရောင်အနာ

အဖြူရောင်ရှိသောအနာဖြစ်သည်။ မက်ခရိုမှိုနာကဲ့သို့ အလွယ်တကူ ပွတ်တိုက်ပြီး ဖယ်ထုတ်ပစ်၍ မရနိုင်ပါ။ မှိုစွဲနာနှင့်လည်း ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်တတ်သည်။

အလိုအလျှောက်ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ခံတွင်းကင်ဆာအဖြစ်သို့လည်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။

လျှာ၊ နှုတ်ခမ်း၊ ပါး၊ ပါးစပ်အောက်ခြေ၊ အာခေါင်နှင့် အံဆုံးများတစ်ဝိုက်တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကွမ်းယာငုံထားလေ့ရှိသော ပါးစောင်းနေရာနှင့် အံဆုံးနားတစ်ဝိုက်တွင်လည်း ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

- ဒဏ်ရာအနာတရရှိခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံဝါးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပွားပါသည်။ ဆေးလိပ်မသောက်သူများ၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံဝါးခြင်း မပြုသူများတွင်

လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ဖြစ်သူ အလွန်နည်းပါးသည်။ ဆေးရွက်ကြီးငုံဝါးသူ၊ ဆေးလိပ်သောက်သူ၊ ကွမ်းစားသူနှင့် အရက်သောက်သူများတွင် ဖြစ်ပွားမှုများပါသည်။

၂။ အရိသရိုပလေကီးယား (ခေါ်) အနီရောင်အနာ

အနီရောင်အနာဖြစ်ပါသည်။ ခံတွင်းသားတွင်ဖြစ်ပါသည်။ နာကျင်ခြင်းမရှိပါ။ ခံတွင်းကင်ဆာကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အနီရောင်အနာက အဖြူရောင်အနာထက် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ (၄)ဆမှ (၇)ဆထိပိုပါသည်။

အနီရောင်အနာသည် အဖြူရောင်အနာထက် မှိုစွဲနာနှင့်ယှဉ်တွဲပြီးပိုဖြစ်တတ်ပါသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာကာကွယ်ခြင်း

- ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဝါးခြင်းလုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။
- ဆေးလိပ်လုံးဝ မသောက်ပါနှင့်။
- ကွမ်းသီးကွမ်းယာ လုံးဝမဝါး၊ မစားပါနှင့်။
- အရက်မသောက်ပါနှင့်။
- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါ ရရှိနိုင်သည့်အပြုအမူများကို လုံးဝရှောင်ရှားပါ။ မရှောင်နိုင်က အကာအကွယ်ပစ္စည်း အသုံးပြုပါ။
- အထွေထွေကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်နေစေရန် အစားအသောက်၊ အအိပ်အနေကိုဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ။
- အဟာရပြည့်ဝအောင်စားသောက်ပါ။
- ဓာတုဆေးဝါးများကို စနစ်တကျသောက်သုံးပါ။

- သွားတုဖြစ်ပြီးရော သဘောထားတပ်ဆင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- သွားတုများကိုမှန်မှန်ဆေးကြောပါ။ စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်လျှင် မြန်မြန်ပြုပြင်ပါ။
- သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို အစဉ်အမြဲဂရုစိုက်ပါ။ ဆောင်ရွက်ပါ။
- သွားနှင့်ခံတွင်းကို မှန်မှန်စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်လျှင် မြန်မြန် ကုသမှု ခံယူပါ။
- သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုနည်းလမ်းအသစ်များ ပေါ်ထွန်းနေပါပြီ။ ပေါ်ထွန်းနေပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်လည်း များနေပါပြီ။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာကုသမှုကို အချို့ကြောက်ကြပါသည်။ အပ်နှင့်ထွင်းရမည့်ကိစ္စ၊ ပုစိန်နှင့် ပေါက်ရသည့်အထိ ကြီးမားသွားနိုင် ပါသည်။ မကြီးမားသွားစေသင့်ပါ။ မကြောက်ပါနှင့်။ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး လက်ခံနိုင်သော ကုသမှုအစီအစဉ် ချမှတ်ပါ။
- ၎င်းကုသမှုအစီအစဉ်အတိုင်း သေချာစွာကုသပါ။
- သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်များက ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါကို ခန့်မှန်းသိရှိပြီး အတည်ပြုနိုင်ရန်နှင့် စောစီးစွာ ကုသမှုရရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ညွှန်ပို့ကြသည်ကို နားလည်လက်ခံကြပါ။ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ကြပါ။
- သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်များက အတည်ပြုပြီး၍ စီစဉ်ညွှန်းပို့သည်ကိုလည်း လိုက်နာကြပါ။
- တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ၊ တစ်ဦးမှနောက်တစ်ဦး ပြောင်းပြနေခြင်း၊ အများပြော၍ အပြောများနေသော ဆေးမြီးတိုနှင့် ကုခြင်း၊ ရိုးရာဓလေ့များနှင့်ကုသခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အချိန်ကုန်၊ လူနာပန်း၊ ငွေကုန်မဖြစ်စေဘဲ စောစောစီးစီး၊ ထိထိရောက်ရောက်ကုသမှု ခံယူရန်ရန်လိုပါသည်။

- စောစောစီးစီးကုသမှုဖြင့်သာ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဆေးရွက်ကြီး

ဆေးရွက်ကြီးတွင်ဓာတုပစ္စည်းများစွာပါဝင်ပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးကို ဝါး၊ ငုံသူများ ရှိကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့ စွဲစွဲလမ်းလမ်း ဝါး၊ ငုံခြင်းကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ် စေနိုင်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း ညစ်ပေစေသည်။ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဝါးခြင်းမပြုပါနှင့်။

ဆေးလိပ်

ဆေးရွက်ကြီးကိုလိပ်ထုတ်ပြီး ဆေးလိပ်အဖြစ် မီးရှို့ဖွာရှိုက်ကြပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းကို ညစ်ပေစေသည်။

ဆေးရွက်ကြီးကို ပြုပြင်ရောစပ်ကြပြီး စက္ကူဖြင့်ထုတ်ထားသော စီးကရက် အမျိုးမျိုး၊ သနပ်ဖက်ဖြင့်ထုတ်ထားသော ဖက်စိမ်းဆေးပေါ့လိပ် အမျိုးမျိုး၊ ပြောင်းဖူးဖက်၊ ကွမ်းသီးဖက် စသည်ဖြင့်ထုတ်ထားသော ဖက်ဖြူဆေးလိပ်အမျိုးမျိုးကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ထုတ်လုပ်ဝယ်ယူ ရှိုက်ဖွာနေကြပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးကို သတင်းစာစက္ကူဖြင့် ထုတ်ထားသော လက်ပွတ်ဆေးလိပ်ကိုလည်း ကိုယ်တိုင်လိပ်ကာ ရှိုက်ဖွာနေကြပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးကို ဆေးတံဆုံတွင်ထည့်ကာ မီးရှို့ရှိုက်ဖွာကြပါသည်။

ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးတံတို့ရှိ ဆေးရွက်ကြီးကို မီးရှို့ပြီး ရှိုက်ဖွာလိုက်သော ဆေးလိပ်ငွေ့သည် ခံတွင်းသားများ၊ လည်မျိုနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ဝင်ထွက်ထိတွေ့နေပါသည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံရှိုက်ဖွာသူမဟုတ်သော်လည်း ရှိုက်ဖွာသူအနီးတွင် ရှိသူများသည်လည်း ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုရှူရှိုက်မိပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ထိတွေ့မှု ရှိနေစေပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် လူ့အသိုင်းအဝန်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ၏ (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းကျော်သည် ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံနှင့် ဆေးရွက်ကြီး ရှိုက်ဖွာဝါးငုံသူများဖြစ်ကြပါသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေသည် ဆေးရွက်ကြီး၊ ဆေးလိပ်နှင့် ကွမ်းယာ ဝါးငုံရှိုက်ဖွာသောကာလ၊ ကြိမ်ရေ ပမာဏတို့ပေါ် မူတည်သည်။

ကွမ်းယာ

ကွမ်းသီး၊ ထုံးနှင့်ကွမ်းယာသုံးဆေးပစ္စည်းများကို ကွမ်းရွက်နှင့် ယာထုတ်ပြီး ဝါးစားကြပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးကို အရက်နှင့်ရောနှပ်ပြီး ကွမ်းယာထဲ ထည့်ဝါးကြပါသည်။ ကွမ်းသီးသက်သက်ဝါးခြင်းလည်း ရှိပါသည်။ နေ့ရောညပါဝါးသူ၊ မြုံသူ၊ ငုံသူများလည်း ရှိသည်။

- ကွမ်းယာရည်ကိုလည်း ထွေး၊ ကွမ်းဖတ်ကိုလည်း ထွေးကြပါသည်။ အရည်မရ၊ အဖတ်မရနှင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်သာယာလှပမှုကို ညစ်ပေစေပါသည်။ ထို့ပြင် ကွမ်းယာကြောင့် အောက်ပါရောဂါများဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ခံတွင်းသားမာဆတ်ခြင်း **(ORAL MUCOSA FIBROSIS)**
- ခံတွင်း၊ လည်မျိုကင်ဆာရောဂါ
- သွားဖုံးရိုးယောင်ယမ်းပျက်စီးခြင်း၊ သွားမြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါကြောင့်ဖြစ်ရသော သွားဖုံးရောဂါများကို ပြင်းထန်စေခြင်း၊
- ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါကို ဖြစ်စေခြင်း
- အရသာပျက်ခြင်း
- လေပွခြင်း
- ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေခြင်း
- သွား၏မျက်နှာပြင် ပွန်းပါးပြီးသွားတိုစေခြင်း
- ထုံးပေါက်ခြင်း (ခံတွင်းသားထုံးလောင်စားခြင်း)

- ကွမ်းမူးခြင်း
- သွားနှင့်ခံတွင်းညစ်ပေစွန်းထင်းခြင်း။

အရက်

အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်မှုများသော အရက်ထက် အယ်လ်ကိုဟော ပါဝင်မှုနည်းသော ဝိုင်၊ ဘီယာစသည့် အရက်ယမကာများ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းကင်ဆာကို ပိုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိထားကြပါသည်။

အရက်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးရောနေပါက ခံတွင်းသား (MUCOSA) ထဲ အရက်ပိုစိမ့်ဝင်နိုင်ပါသည်။ အရက်ကြောင့် အသည်းထိခိုက်ခြင်း၊ အဟာရချို့တဲ့ခြင်းစသော အထွေထွေကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ခုခံအားကျဆင်းနိုင်ပါသည်။ ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေလည်း ပိုများစေပါသည်။

ဆေးရွက်ကြီးဝါး၊ ငုံ၊ ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံရှိုက်ဖွာခြင်း အရက်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့်

- ငွေကုန်ခြင်း
- ကရိကထများခြင်း
- လူ့အသိုင်းအဝန်းကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း၊ ထိခိုက်စေခြင်း
- ဆေးလိပ်မီးကြောင့် မီးဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စေနိုင်ခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုနည်းစေခြင်း၊ ကင်းမဲ့စေခြင်း
- လူ့အသိုင်းအဝန်းက လက်မခံနိုင်သော အခြားအမူအကျင့်များကို အလွယ်တကူပြုမူတတ်စေခြင်း၊ လူ့ကျင့်ဝတ်ချိုးဖောက်စေတတ်ခြင်း

- ခံတွင်းကင်ဆာနှင့် ရောဂါဘယများဖြစ်ပေါ်ခံစားစေခြင်း
- လောကီ၊ လောကုတ္တရာနှစ်ဖြာသော အကျိုးစီးပွားများ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားစေခြင်းတို့ကြောင့်
- ဆေးရွက်ကြီးဝါး၊ ငုံခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံရှိုက်ဖွာခြင်း
- ကွမ်းယာဝါးခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်းတို့ကို အစမလုပ်ပါနှင့်။ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုသာဖြစ်ပါသည်။ စွဲလမ်းမှုထိဖြစ်လာအောင် မိမိစတင်ခဲ့သည့် အမှုအကျင့်ကို မိမိဘာသာ ပြန်ရုတ်သိမ်းရပါမည်။ ဖြတ်ရပါမည်။
- ဆေးရွက်ကြီး၊ ဆေးလိပ်၊ ဆေးတံတို့ကို ဖယ်ရှားပါ။ မပတ်သက်ပါနှင့်။
- ကွမ်းယာမဝါးပါနှင့်။ ချက်ခြင်းရပ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ပြတ်သားပါ။
- အသိရှိပါ။
- သတိရှိပါ။
- ဇွဲရှိပါ။
- သည်းခံပါ။

"အရက်ကို ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး စနစ်တကျဖြတ်ပါ"။

သွားနှင့်ခံတွင်းသုံး သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ

သွားနှင့်ခံတွင်းသုံး သန့်ရှင်းရေးဆေးပစ္စည်းများ

၁။ သွားတိုက်ဆေး
၂။ သွားပွတ်တံ (ခေါ်) သွားတိုက်တံ
၃။ သွားကြားသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ
၄။ ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်များ

၁။ *သွားတိုက်ဆေးများ* (TOOTH PASTE)

- သွားတိုက်ဆေးအမျိုးမျိုးကို ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။
- သွားတိုက်ဆေးတွင်အဓိကအားဖြင့် သွားမျက်နှာပြင်ကို ပွတ်တိုက်ပေးမည့် အမှုန့်များ၊ ချေးကိုပွစေသော အမြှုပ်ထွက်သောပစ္စည်း၊ နှစ်သက်ဖွယ်ရနံ့နှင့် နှစ်သက်ဖွယ်အရောင်တို့ ပါဝင်ကြပါသည်။

- သွားဆွေးမြေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသော ဖလိုရိုဒ် (FLUORIDE) ကို သွားတိုက်ဆေးများတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုလာကြပါသည်။ ဖလိုရိုဒ် ထည့်သွင်းထားကြောင်း ကိုလည်း သွားတိုက်ဆေးဘူးတွင် ရေးသား ဖော်ပြထားကြ ပါသည်။
- ကလေးများအတွက် ကလေးသွားတိုက်ဆေးများကို သီးသန့်ထုတ်လုပ်ကြပါသည်။ ကလေးများနှင့် သင့်လျော် သည်များကိုသာ ထည့်သွင်းထားကြပါသည်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များကိုလည်း ထည့်ထားကြပါသည်။ကလေးများ အကြိုက် သစ်သီးစုံရနံ့များ၊ နှစ်သက်ဖွယ်အရောင်၊ အရုပ်များဖြင့် ဆွဲဆောင်ထုတ်လုပ်ထားကြ၍ ကလေးများ ၏ သွားတိုက်လိုစိတ်ကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ဆေးဘက်ဝင်သဘာဝသစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ သစ်ရွက်၊ သစ်သီး၊ ပန်းပွင့်၊ မှိုတို့၏ အဆီအနှစ်များကိုလည်း သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို စောင့် ရှောက်ပေးနိုင်သည် ဆိုပြီး သွားတိုက်ဆေးထဲ ထည့်သွင်းလာကြပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်မြှင့်တင်နိုင်ရန်နှင့် သွားပြဿနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် ဓာတုပစ္စည်းများကို လည်း သွားတိုက်ဆေးထဲ ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြပါသည်။

သွားများကို ဖြူစင်တောက်ပစေသည်။ သွားနှင့် သွားဖုံးရောဂါ များကို ကာကွယ်ပေးပြီး ခံတွင်းရနံ့မွှေးပျံ့ကာ တစ်နေ့လုံး လန်းဆန်းတက် ကြွစေနိုင်သည့် သွားတိုက်ဆေးဆိုပြီးလည်း ဆွဲဆောင်ကြပါသည်။

သွားတိုက်ဆေးအစား မီးသွေးခဲမှုန့်၊ ဆား၊ ပြာအမျိုးမျိုးစသော အမှုန့်များနှင့်လည်း သွားကိုပွတ်တိုက်ကြပါသည်။ လက်ညှိုး၏ ဖိအားနှင့် ပွတ်တိုက်ပေးကြပါသည်။ အမှုန့်များကြမ်းတမ်းနေပါက လက်၏ဖိအား ကြောင့် သွား၏ ကြွေလွှာမျက်နှာပြင် ပွန်းပါးနိုင်ပါသည်။ သွားသန့်ရှင်း

ရေးတွက်လည်း ထိရောက်နိုင်ခြင်းနည်းပါးလွန်း၍ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်တံကိုသုံးပြီး ခံတွင်းသန့်ရှင်းပေးခြင်း သွားတိုက်ပေး ခြင်းသည် သာ ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သွားတိုက်ဆေးကို သင့်တော်သောဈေးနှုန်းဖြင့် နေရာဒေသမရွေး ရရှိနိုင်နေပြီးဖြစ်ပါသည်။ "သွားတိုက်ဆေးကို မျှဝေသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။"

၂။ ***သွားပွတ်တံ (ခေါ်) သွားတိုက်တံ*** (TOOTH BRUSH)

ပလတ်စတစ်နှင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ သွားတိုက်တံတွင် လက် ကိုင်အပိုင်း သွားတိုက်သည့် အမျှင်ပါသောအပိုင်းဟူ၍ ရှိပါသည်။ သွား တိုက်တံကို အသုံးပြုပွတ်တိုက်ချိန်တွင် ကိုင်တွယ်ရအဆင်ပြေစေရန် လက်ကိုင်အပိုင်းနှင့် ပါးစပ်ထဲ၌ သွားမျက်နှာပြင်များကို သွားတိုက်ရန် အမျှင်စုများပါသောအပိုင်းကို ပုံစံမျိုးစုံထုတ်လုပ်ကြပါသည်။လက်ကိုင် အရှည် ၄လက်မခွဲ၊ အမျှင်ပါသောခေါင်းအရှည် ၁လက်မခွဲခန့်နှင့် လည်ပင်းဆက် ၁လက်မခန့်ရှိပါသည်။ လူကြီးသွားတိုက်တံတစ်ချောင်း သည် ၇လက်မခွဲရှည်ပြီး ဗျက်လက်မဝက်ရှိပါသည်။

ကလေးနှင့်လူကြီးတို့၏ လက်အရွယ်အစားမတူခြင်းကြောင့် ကလေးသွားတိုက်တံနှင့် လူကြီးသွားတိုက်တံဟူ၍ သီးခြားစီ ထုတ်လုပ် ကြပါသည်။

သွားမျက်နှာပြင်ကို ပွတ်တိုက်ပေးသောအမျှင်များသည် ပျော့ ပျောင်းနူးညံ့ပြီး ရုန်းကန်နိုင်စွမ်း (ELASTIC PROPERTY) ရှိကြပါ သည်။ သွားနှင့်သွားဖုံးပေါ် သက်ရောက်လာသည့် သွားတိုက်သည့် ဖိအားကို အလိုက်သင့်ထိန်းညှိပေးရပါသည်။ အသုံးပြုမှုများလာသော အခါ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့မှုနှင့် ရုန်းကန်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းကျ ဆင်းလာပြီး မာဆတ်ခြင်း (PLASTIC PROPERTY) ဖြစ်ပြီး ကြမ်းလာပါမည်။ သွားနှင့်သွားဖုံးပေါ် သက်ရောက်လာသောသွားတိုက်အားကို ထိန်းညှိပေး နိုင်ခြင်း မရှိတော့၍ သွားနှင့်သွားဖုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

သွားကိုပွတ်တိုက်ပေးသော အမျှင်များသည် ဖိအားဖြင့် အသုံးပြုပြီးပါက မူလအနေအထားသို့ (ရှန်းကန်စွမ်းဖြင့်) ပြန်မရောက်နိုင်တော့ဘဲ ကော့ကွေးမာဆတ်နေပါက ဆက်လက်အသုံးမပြုသင့်တော့ပါ။ သွားနှင့် သွားဖုံးပေါ် သွားတိုက်အားကြောင့် ထိခိုက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်တံကို (၃)လတစ်ကြိမ် အသစ်လဲသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဟုလည်း ဆိုကြပါသည်။

သွားတိုက်တံကို ဈေးကွက်ပြိုင်ဆိုင်မှုကြောင့် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး၊ နှစ်လိုဖွယ် အရောင်အဆင်းအမျိုးမျိုး ထုတ်လုပ်ကြပါသည်။ ဈေးနှုန်းလည်း အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးသာ အဓိကကျပါသည်။ အသုံးပြုရ အဆင်ပြေလွယ်ကူပါက သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ထိရောက်စေပါမည်။ ဆွဲဆောင်မှုများမှာ အဓိကမကျသော်လည်း စိတ်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပြီး သွားတိုက်လိုစိတ်ကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးသွားတိုက်တံများကို ကလေးတို့အကြိုက် ကစားစရာ အရုပ်သဏ္ဍာန်ဆွဲဆောင်ခြင်းဖြင့် ကလေးတို့၏ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုနှင့် သွားတိုက်လိုစိတ်ကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပိုးမွှားသန့်စင်စေသည့် ဒီဇိုင်းအဆင်အပြင်မျိုးဖြစ်ပါက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

ပလတ်စတစ်သွားတိုက်တံများကို သင့်တော်သောဈေးနှုန်းနှင့် နေရာဒေသမ ရွေးအလွယ်တကူရရှိနိုင်ပြီဖြစ်၍ သွားတိုက်ရန် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားသော ပလတ်စတစ် သွားတိုက်တံများကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

ဒေသရှိပစ္စည်းများနှင့် သွားတိုက်တံအစား အသုံးပြုပါက ကရိကထများပြီး အကျိုးကျေးဇူးနည်းပါသည်။ မိမိတို့ဒေသရှိ အမျှင်နှင့်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော သစ်ပင်များ၏ လုံးပတ်လက်မဝက်ခန့်ရှိသည့် အကိုင်းအရှည် (၈)လက်မခန့်ကို ဖြတ်ယူပြီး အခွံခွာကာ အဖျားတစ်ဝက်ကို အစဖွာလာအောင် ထုရိုက်ပါ။ ကျန်တစ်ဖက်မှ လက်ကိုင်၍

အစဖွာသောဖက်နှင့် သွားတိုက်ပေးနိုင်သည်။ သစ်ကိုင်းမှာတစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်၍ အလိုက်သင့်ကိုင်တွယ် သွားတိုက်ပေးရပါသည်။ အမျှင်ပါသော သစ်သီးခွံများကို အဖျားတိပါ။ ရိုက်ဖွာပါ။ လက်ကိုင်တပ်ပါ။ လက်ကိုင်မှကိုင်ကာ အမျှင်ဖွာနေသော သစ်သီးခွံဖြင့် သွားတိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကွမ်းသီးခွံနှင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အသုံးပြုရလွယ်ကူခြင်း ထိရောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ပလတ်စတစ်သွားတိုက်တံများသည်သာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ သွားတိုက်တံသည် တစ်ကိုယ်ရည်သုံး သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဝေမျှသုံးစွဲရန်မသင့်ပါ။ ဝေမျှသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်။ သူတစ်ပါးအသုံးပြုထားသော သွားတိုက်တံကို ကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။ မိမိသွားတိုက်တံကိုလည်း သူတစ်ပါးအားသုံးစွဲခွင့် လုံးဝမပြုပါနှင့်။ သွားတိုက်တံကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါများ ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ ခုခံအားကူးစက်မှုရောဂါ **A.I.D.S** အသည်းရောဂါများကဲ့သို့ ကူးစက်ရောဂါများပါ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ သူတစ်ပါးအသုံးပြုထားသော သွားတိုက်တံကို ယူငင်ဆော့ကစားခြင်း၊ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်းလုံးဝမပြုလုပ်ရန် အုပ်ထိန်းသူများက ရင်သွေးငယ်များအား အသိပေး တားမြစ်ထားရပါမည်။

ဧည့်သည်လာလေ့ရှိသော အိမ်ဂေဟာများတွင် သွားတိုက်တံအသစ်များကို အသင့်ဆောင်ထားခြင်းဖြင့် သွားတိုက်တံပါမလာသော ဧည့်သည်အတွက်သာမက ကိုယ့်မိသားစုအတွက်ပါ အဆင်ပြေစေနိုင်ပါသည်။

သွားတိုက်တံကိုအသုံးပြုပြီးလျှင် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီး သီးခြားထားသင့်ပါသည်။ အခြားသွားတိုက်တံများနှင့် ရောမထားသင့်ပါ။

၃။ *သွားကြားသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ*

(က) *သွားကြားထိုးတံ* TOOTH PICK

သွားနှစ်ချောင်းကြားကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်ရန် သွားကြားထိုးတံကို အသုံးပြုနေကြပါသည်။ သွားကြားထိုးရန် ဝါးဖြင့်လုပ်ထားသော သွားကြားထိုးတံနှင့် ကော်ဖြင့်လုပ်ထားသော သွားကြားထိုးတံတို့ရှိပါသည်။ သို့သော် အရေးပေါ်လိုအပ်မှုအနေနှင့် ရမိရရာအမွှေးတိုင်၊ ဝါးထရံ၊ ဝါးနှီး၊ အိမ်မိုးဖက်ဆံများကိုချိုးဖဲ့ပြီး သွားကြားထိုးနေကြသူ အများအပြား ရှိပါသည်။ မသန့်ရှင်းသော သွားကြားထိုးတံဖြင့် သွားကြားထဲ အလျှင်စလို ရမ်းသန်းထိုးမှုကြောင့် သွားဖုံးတွင်ဒဏ်ရာရပြီး သွားဖုံးယောင်ရောဂါ ခံစားကြရပါသည်။

သွားကြားထိုးတံများသည် အဖျားချွန်ပြီး သပ်ပုံသဏ္ဍာန်ကဲ့သို့ အရင်းဘက်သို့ ကြီးသွားသောကြောင့် သွားကြားထိုးရာတွင် သွားနှစ်ချောင်းကြားဖိအားကို ဖြစ်စေပါသည်။

သစ်သားသွားကြားထိုးတံများလည်း ရှိပါသည်။ တြိဂံပုံသဏ္ဍာန်ရှိပါသည်။ သွားကြားသန့်ရှင်းစေရန်နှင့် သွားကိုနှိပ်နယ်ပေးရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သွေးနှင့်ပေကျံနေနိုင်သောကြောင့် သွားကြားထိုးတံများကို အသုံးပြုပြီးပါက စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရပါမည်။

(ခ) *သွားကြားပွတ်ကြိုး* (DENTAL FLOSS)

သွားနှစ်ချောင်းကြားကို သန့်ရှင်းစေရန်သွားကြားပွတ်ကြိုး **(DENTAL FLOESS)** ကို အသုံးပြုခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

အလုံပိတ်ထားသည့်ကော်ဗူးထဲတွင် ရစ်ပတ်ထည့်သွင်းထားသော သွားကြားပွတ်ကြိုးနှင့် ကော်လက်ကိုင်ကိုင်း၏ခွကြားတွင် တပ်ဆင်ထားသော သွားကြားပွတ်ကြိုးအနေနှင့် ထုတ်လုပ်ထားကြပါသည်။

ကော်ဗူးထဲမှသွားကြားပွတ်ကြိုးကို (၅၀)စင်တီမီတာခန့် ဆွဲထုတ်ပြီး ကော်ဗူးမှ သတ္တုစနှင့် ဆွဲဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် သွားကြားပွတ်ကြိုးကို လက်ခလယ်နှစ်ချောင်းတွင် ရစ်ပတ်ပါ။ လက်မနှင့် လက်ညှိုးများကို အသုံးပြု၍ သွားကြားပွတ်ကြိုးကို တင်းအောင်ပြုလုပ်ပြီး သွားနှစ်ချောင်းကြားသို့ ညင်သာစွာဖိလိုက်ပါ။ သွားဖုံးများပေါ်သို့ သွားကြားပွတ်ကြိုး မထိခိုက်မိစေရန် သတိပြုပါ။ သွားကြားပွတ်ကြိုးကို သွားတစ်ချောင်းစီ၏ မျက်နှာပြင်ကို အထက်အောက်လွှဲ၍ လည်းကောင်း၊ ဘယ်ညာဆွဲ၍လည်းကောင်း သွားဖုံးထိပ်မှစပြီး သွားကြားမျက်နှာပြင် နှစ်ဖက်လုံး သန့်ရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးများ၏သွားနှစ်ချောင်းကြားကိုလည်း သန့်ရှင်းပေးရပါမည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများက ဆောင်ရွက်ပေးရာတွင် လက်ကိုင်ကိုင်းနှင့် သွားကြားပွတ်ကြိုးကို အသုံးပြုပါက အဆင်ပြေပါသည်။

သွားညှိကုပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ထားခြင်း၊ သွားဖာထားခြင်း၊ တွဲစိုက်ထားသောသွားတုများ၏ အောက်သို့သွားကြားပွတ်ကြိုးကို အလွယ်တကူ ထိုးသွင်းကာ အသုံးပြုပါနိုင်ပါသည်။

အသုံးပြုပြီးသော သွားကြားပွတ်ကြိုးများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ သွားကြားပွတ်ကြိုး အမျိုးစားပေါင်း များစွာရှိပါသည်။ (ဥပမာ ဖယောင်းပါသော၊ ဖယောင်း မပါသော၊ ရနံ့ပါသော၊ ရနံ့မပါသော သွားကြားပွတ်ကြိုးများ)။ သွားကြားပွတ်ကြိုးများသည် သွားများကြားနှင့် သွားဖုံးထိပ်ဖျားများအောက်ရှိ ဘက်တီးရီးယား သွားချေးလွှာများ ဖယ်ရှားပေးနိုင်၍ အသုံးပြုရန်သင့်ပါသည်။ သွားကြားပွတ်ကြိုးတွင် ပါဝင်သော ပရုတ်ကြောင့်လည်း ပူရှိန်းမွှေးမြရသကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

(ဂ) *သွားကြားတိုက်တံ* INTER DENTAL BRUSH

သွားနှစ်ချောင်းကြားကို ဝင်ရောက်သန့်ရှင်းပေးနိုင်သော သွားတိုက်တံငယ်ဖြစ် ပါသည်။ သွားတုများရှိနေပါက အလွယ်တကူ အဆင်ပြေစွာ သန့်စင်ပေးနိုင်သော သွားတိုက်တံဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသွားတိုက်တံ

များတွင် သေးငယ်၍ အဖျားရှူးသော (သို့မဟုတ်) စလင်ဒါပုံခေါင်းပိုင်းနှင့် နူးညံ့သောအမျှင်များပါရှိသည်။

(ဃ) ***အပ်ချည်ကြိုး*** THREAD

သွားကြားပွတ်ကြိုးကို အလွယ်တကူရယူနိုင်ခြင်း မရှိပါက အပ်ချည်လုံး၏ အပ်ချည်ကြိုးကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အပ်ချည်လုံး တစ်လုံးကို သန့်ရှင်းလုံခြုံသော ဗူးအတွင်းထည့်ပြီး မိသားစုတစ်စုလုံး အလွယ်တကူရယူနိုင်သော နေရာတွင် ထားပါ။ တစ်ဦးတည်းသုံးပါက သွားလေရာယူသွားပြီး သုံးနိုင်ပါသည်။ အပ်ချည်ကြိုးကို လိုအပ်သော အရှည်ဆွဲဖြတ်ပြီး သွားကြားပွတ်ကြိုးအတိုင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ရမိရရာသွားကြားထိုးတံများ အသုံးပြုခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သင့်တော်ပါသည်။

(င) ***ရေဖြန်းပေးသောကိရိယာများ***

သွားဖုံးထိပ်ဖျားများပတ်လည်ကို သန့်ရှင်းစေရန်အတွက် ရေ၏ ဖိအားကို အသုံးပြုထားသောကိရိယာများဖြစ်သည်။ ကိရိယာအများစုသည် လိုအပ်သောနေရာတွင် လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ထိန်းညှိ၍ရနိုင်အောင် စီစဉ်ပြုလုပ်ထားပါသည်။ ရေတစ်မျိုးတည်း (သို့မဟုတ်) ပလုတ်ကျင်းဆေးရည် ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ဖြင့် တွဲဖက်၍လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ ပုံမှန်သွားကြားသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးမှာ လုံလောက်ပါသည်။ စိတ်ချစေရန်အတွက်သာ သုံးသင့်ပါသည်။ သွားကြားထိုးတံ၊ သွားကြားတိုက်တံများသည် တစ်ကိုယ်သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း ဖြစ်ပါသည်။ သွားကြားထိုးတံ၊ သွားကြားတိုက်တံများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း လုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။

၄။ ***ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်များ*** MOUTH WASH

ခံတွင်းသန့်ဆေးရည် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ငုံပြီးပလုတ်ကျင်းပေးရသော ဆေးရည်များဖြစ်ကြပါသည်။

ပါးစပ်ထဲရှိဘက်တီးရီးယားများကို သေစေနိုင်သော ပဋိဇီဝအစွမ်းရှိ ဆေးရည်များလည်းရှိကြပါသည်။ ပါးစပ်ထဲ၌ ဘက်တီးရီးယားများ လျော့နည်းပပျောက်သွားခြင်းကြောင့် မှိုစွဲနာများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ အရက်ပျံပါဝင်သော ခံတွင်းသန့် ဆေးရည်များလည်းရှိပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်များကို အညွှန်းအတိုင်းသာ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ရေနွေးဆားရေသည် ထိရောက်မှုရှိသောကြောင့် အသုံးပြုရန် သင့်တော်လှပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများအနေဖြင့် ရေနွေးကိုသာ ပလုတ်ကျင်းပေးသင့်ပါသည်။ဆားမထည့်မိပါစေနှင့်။

စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်း

အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ

၁။ ရေ၊ ရေခွက်

၂။ မိမိတစ်ဦးတည်းသုံးစွဲသော သန့်ရှင်းသည့်သွားတိုက်တံ (သွားတိုက်တံ၏ အမျှင်များသည် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေရပါမည်။ သွားတိုက်တံ၏ အမျှင်များနှင့် လက်ကိုင်သည် နဂိုမူလ အနေအထားအတိုင်း ရှိနေရပါမည်။ ကော့ကောက်သွားခြင်းမရှိသင့်ပါ။)

၃။ သွားတိုက်ဆေး

<u>စနစ်မှန်သွားတိုက်ပုံ၊သွားတိုက်နည်း</u>

- သွားတိုက်တံ၏ အမျှင်ပေါ်သို့ သွားတိုက်ဆေးကို ထည့်ပါ။
- သွားစေ့ထားပါ။

သွား၏အလိုက် ဆွဲချတိုက်

သွား၏အလိုက် ဆွဲတင်တိုက်

အစာဝါးသောမျက်နှာပြင် အရှေ့အနောက်ဆွဲငင်တိုက်မှုစင်

အောက်သွားဆိုလျှင် အပေါ်ဆွဲတင်

အပေါ်သွားဆိုက အောက်ဆွဲချ

စနစ်မှန်စွာသွားတိုက်နေပုံ

- သွားတိုက်တံ၏ အမျှင်ကို အပေါ်သွားဖုံးပေါ်တင်ပါ။ အပေါ်ဖက်မှ အောက်ဖက်သို့ သွား၏အလိုက်အတိုင်း ထောင်လိုက်ဆွဲချပါ။ အပေါ်သွားဖုံးမှသည် အောက်သွားဖုံးသို့တိုင် ထောင်လိုက်ဆွဲပါ။ အောက်သွားဖုံးမှသည် အပေါ်သွားသို့ ထောင်လိုက် (သွား၏အလိုက်အတိုင်း) ဆွဲတင်ပါ။ အရှေ့သွားမှသည် လက်ဝဲဘက်သွားများဆီသို့ တရွေ့ရွေ့ချင်းရွေ့ရှားပြီး (သွားအလိုက်အတိုင်း အပေါ်အောက်လှုပ်ရှားပြီး) သွားတိုက်ပေးပါ။ လက်ဝဲဘက်အစွန်းဆုံးသို့ရောက်ပြီးပါက အလယ်ရှေ့သွားများမှသည် လက်ယာဘက်သို့ တဖြည်းဖြည်းချင်း သွားတိုက်ပေးပါ။ လက်ယာဘက်အစွန်းဆုံးရောက်သည်အထိ သွားတိုက်သွားပါ။

သွား၏အစာဝါးသောမျက်နှာပြင်ကို နှုတ်ခမ်းဘက် (အရှေ့ဘက်) မှ အံဆုံးဘက် (အနောက်ဘက်) သို့ ရှေ့တိုးနောက်ငင် သွားတိုက်ပေးပါ။ အပေါ်ညာဘက်ခြမ်းရှိ အံသွားများ၏ အစာဝါးသော မျက်နှာပြင်ကို အရှေ့နှင့်အနောက် (ရှေ့တိုးနောက်ငင်) ဆွဲတိုက်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် အပေါ်လက်ဝဲဘက်ခြမ်းကို အရှေ့အနောက်ဆွဲတိုက်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် အောက်လက်ဝဲဘက်ခြမ်းရှိ အံသွားများ၏ အစာဝါးသောမျက်နှာပြင်ကို အရှေ့အနောက် ဆွဲတိုက်ပေးပါ။ ပြီးလျှင်အောက်လက်ယာဘက်ခြမ်းရှိ အံသွားများ၏ အစာဝါးသော မျက်နှာပြင်ကို အရှေ့မှအနောက်၊ အနောက်မှအရှေ့ အကြိမ်ကြိမ်ဆွဲတိုက်ပေးပါ။

အပေါ်သွားများ၏ အာခေါင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကို အပေါ်သွားဖုံးဘက်မှ အောက်ဘက်သို့ဆွဲချပြီး သွားတိုက်ပေးပါ။ အပေါ်လက်ဝဲဘက်အစွန်းဆုံးရှိ အံသွားများမှစပြီး အပေါ်အောက်ဆွဲချပြီး သွားတိုက်ပေးပါ။ အံသွားများသည် အရှေ့ဘက်သို့တဖြည်းဖြည်း ရွေ့ပြီး အပေါ်မှအောက်သို့

ဆွဲတိုက်ပေးပါ။ အရှေ့မှသည် လက်ယာဘက် အံသွားများဆီသို့ တဖြည်းတဖြည်းချင်းရွှေ့ပြီး အပေါ်ဘက်မှအောက်သို့ အကြိမ်ကြိမ်ဆွဲချပြီး သွားတိုက်ပေးပါ။

အောက်ဘက်သွားများ၏ လျှာဘက်မျက်နှာပြင်ကို အောက်သွားဖုံးမှသည် အပေါ်ဆွဲတင်ပြီးသွားတိုက်ပေးပါ။ လက်ဝဲဘက် အောက်အံဆုံးမှသည် အရှေ့ဘက်သို့ တဖြည်းဖြည်းချင်းရွှေ့ပြီး အကြိမ်ကြိမ် အပေါ်ဆွဲတင်ပေးခြင်းဖြင့် သွားတိုက်ပါ။ အောက်ဘက် အရှေ့သွားမှသည် လက်ယာဘက်အံဆုံးသွားထိ တဖြည်းဖြည်းချင်းရွှေ့ပြီး အောက်သွားဖုံးမှ အပေါ်ဘက်သို့ အကြိမ်ကြိမ်ဆွဲတင်ပြီး သွားတိုက်ပါ။

သွား၏အလိုက်အတိုင်း အပေါ်နှင့်အောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ပွတ်တိုက်ခါချပေးခြင်းဖြင့် သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွားကြားကိုပါ သန့်ရှင်းစေနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးသားများကိုပါ ဖိနှိပ်ပေးပြီးသား ဖြစ်ရပါသည်။ သွားများ၏ အစာဝါးသောမျက်နှာပြင်ကို အရှေ့(နှုတ်ခမ်းဘက်)ဘက်နှင့်အနောက် (အံဆုံးဘက်)သို့ ရှေ့တိုးနောက်ငင် ပွတ်တိုက်ခါချပေးခြင်းဖြင့် အစာဝါးသောမျက်နှာနှင့် ထိုမျက်နှာရှိ အရှေ့အနောက်တန်းလျှက်ရှိသော အံခွက်၊ အံချိုင့်၊ အစင်းများကိုလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေနိုင်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကို အပြည့်အဝ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန်နှင့် သွားတိုက်ဆေးတွင်ပါဝင်သော ဖလိုရိုဒ်ဓာတ်၏ အစွမ်းအာနိသင်ကို သွားများအပေါ် ရရှိနိုင်စေရန် ဖြည်းဖြည်းချင်း အချိန်ယူပြီး သွားတိုက်ရပါမည်။

သွားတိုက်ဆေးတွင် ထည့်သွင်းထားသောဆေးဘက်ဝင် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၏ အကျိုးအာနိသင်ကို သွားနှင့်ခံတွင်းမှရရှိစေရန် စနစ်တကျ အချိန်ယူပြီး သွားတိုက်သင့်ပါသည်။ သွားတိုက်ချိန်သည် အနည်းဆုံး နှစ်မိနစ်ခန့် ရှိသင့်ပါသည်။

သွားတိုက်ရာတွင် ဖိအားကြီးကြီးမားမားသုံးပြီး တိုက်ရန်မလိုပါ။ (၇)အိမ်ကြား (၈)အိမ်ကြား တစ်ဂွပ်ဂွပ်နှင့် သွားတိုက်သောဖိအားကြောင့် သွားမျက်နှာပြင်ကို ထိခိုက်ပွန်းပါးစေနိုင်ပါသည်။လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်တွင် လှုပ်ခါပေးရုံမျှနှင့် လုံလောက်ပါသည်။

သွားတိုက်၍ပြီးပါက ရေဖြင့်သန့်စင်ဆေးကြောပေးနိုင်ပါသည်။ စနစ်မှန်မှန် သွားတိုက်နည်းကို ငယ်သွားများရော ကြီးသွားများအတွက်ပါ အသုံးပြုရပါမည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်းသည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ငယ်စဉ်ကပင် စတင်ဂရုစိုက်ရပါမည်။

ငယ်သွားများစတင်ပေါက်လာသည်နှင့် သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများက ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

ငယ်သွားများ အစီအရီပေါက်သည်နှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းကို စတင်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ သွားတိုက်ရမည့်အချိန်မှာ အိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အစားအသောက်မှ စားသောက်ရန် အစီအစဉ်မရှိတော့သော အိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်တွင် စနစ်မှန် သွားတိုက်နည်းဖြင့် သွားတိုက်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

အိပ်ချိန်သည် (၆)နာရီခန့်ရှိနိုင်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း၌ အစာများ ကပ်၊ ညပ် ကျန်နေပါက သွားချေးလွှာမှ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ထိတွေ့ပြီး နာရီပိုင်းအတွင်း သိုးပြီး အက်စစ်ရည်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ အိပ်နေစဉ် လျှာ၏လှုပ်ရှားမှု အလွန်နည်းပါသည်။ တံတွေးအထွက်လည်း နည်းပါသည်။ အစာကြွင်းကျန်သိုးရာမှ ထွက်လာသော အက်စစ်ရည်သည် နာရီများစွာ သွားကိုဆွေးမြေ့ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းဖြင့် သွားတိုက်ပါ။ ထပ်မံစားသောက်ခြင်း လုံးဝမပြုဘဲ သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်သန့်ရှင်းရှင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ပါ။

မနက်ခင်း အစာစားပြီးချိန်တွင် သွားတစ်ကြိမ်တိုက်ပါ။ အစာစားပြီးတိုင်း ရေနှင့်ပလုတ်ကျင်းပြီး သွားနှင့်ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းပေးပါ။ အစာစားပြီးလျှင် အရည်ရွှမ်းသောသစ်သီးများ အပြီးသတ်စားပေးခြင်းဖြင့်လည်း သွားနှင့်ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းစေနိုင်ပါသည်။

"အစာစားပြီး၊ အိပ်ခါနီး၊ မငြီးသေချာ၊ သွားတိုက်ပါ။
အစာစားပြီး၊ ရည်ရွှမ်းသီး၊ အပြီးသတ်ခါ၊ စားပေးပါ။"

စနစ်မှန်သွားတိုက်ဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး သွားတိုက်ပါ။ နံနက်ပိုင်းတွင်တစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။ အစာစားပြီးတိုင်းရေနှင့် ပလုတ်ကျင်း ဆေးကြောပြီး သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းပေးပါ။

သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းပါက သွားချေးလွှာဖြစ်တည်ခွင့် ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ သွားချေးလွှာမဖြစ်ပါက သွားချေးကျောက်မဖြစ်နိုင်ပါ။ သွာချေးလွှာနှင့် အစာကျန်မရှိ၍ သိုးစရာမရှိပါ။ သိုးစရာမရှိ၍ ချဉ်စုပ်စုပ်အက်စစ်ရည်မရှိသောကြောင့်သွားများဆွေးမြေ့ ရန် အကြောင်းမရှိပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး သုခခံစားရစေပါမည်။

"သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း သင်၏ကျန်းမာခြင်း"

သွားနှင့်ခံတွင်းကိုစစ်ဆေးခြင်း

သွားနှင့်ခံတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာအများစုသည် ဖြစ်ပေါ်ကာစ ကာလတွင် နာကျင်မှုဝေဒနာများ ခံစားရခြင်းမရှိတတ်ပါ။ ခံစားမှု တစ်စုံတစ်ရာမျှမရှိဘဲ သွားအခေါင်းပေါက်စဖြစ်ခြင်း၊ ဆက်ပြီးပေါက်နေခြင်း၊ အနာများ စဖြစ်နေခြင်း စသော သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စဖြစ်ခါစတွင် မသိသာလွန်းသလောက် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်စဉ်များမှာ ဆိုးရွားပြင်းထန်တတ်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာ အများစုသည် ကာလတိုအတွင်း လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။သွားဆွေးမြေ့သောကြောင့် သွားခေါင်းပေါက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် အလွန်လျှင်မြန်နေတတ်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကို စစ်ဆေးရာတွင် နေ့စဉ် (သို့မဟုတ်) ရက်သတ္တတစ်ပါတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ဆောင်ရွက်နိုင်က ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သူ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်များနှင့် လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလို (သို့မဟုတ်) ခြောက်လတစ်ကြိမ် သွားနှင့်ခံတွင်းစစ်ဆေးမှုကို ခံယူသင့်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကို စစ်ဆေးရာတွင် နဂိုပုံမှန်အခြေအနေကို ဦးစွာမှတ်တမ်းတင်ထားရပါမည်။ လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတို့၏ ပုံမှန်အခြေအနေမှာ မတူညီနိုင်ပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် စတင်စစ်ဆေးမှတ်တမ်းတင်ပါက ပိုသေချာပါမည်။

သွားနှင့်ခံတွင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များသည် မူလပုံမှန်အခြေအနေမှ လွဲချော်သွေဖီမှုရှိလာပါက သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် ဆက်လက်စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်၏ အကြံပြုဆွေးနွေးမှုကို ရယူရပါမည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကို အခါမလပ် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်နိုင်ရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများထဲမှ သင့်လျော်သောနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိသွားနှင့်ခံတွင်းကို စစ်ဆေးခြင်း။
၂။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း စစ်ဆေးပေးခြင်း။
၃။ ကျွမ်းကျင်သူများထံ စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်း။

မိမိသွားနှင့်ခံတွင်း၏ နဂိုအခြေအနေကို စစ်ဆေးမှတ်သားထားပါ။

မိမိ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများ၏ သွားနှင့်ခံတွင်း နဂိုအခြေအနေကို စစ်ဆေးမှတ်သားထားပါ။

ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွားတို့၏ ပုံမှန်သွားတက်ချိန်များကို မှတ်သားပါ။

တစ်ခါသုံး (သို့မဟုတ်) တစ်ကိုယ်ရည်သုံးသွား၊ခံတွင်းစစ်ဆေးရေး ကိရိယာများပုံ

တစ်ခါသုံး သွားနှင့်ခံတွင်းစစ်ဆေးရေးပစ္စည်းများနှင့် စစ်ဆေးပါက ပိုမိုတိကျသေချာပါမည်။ ခံတွင်းသုံးမှန်ငယ် (MOUTH MIRROR) သွားနှင့်ခံတွင်း စစ်အချွန်ကိရိယာ (PROBE) နှင့် ဇာဂနာ (TWEEZER) တို့ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရည်သုံးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်။ အသုံးမပြုမီ သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ပါ။

၁။ ***မျက်နှာ၏နဂိုအခြေအနေ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။***

- မျက်ခုံးနှစ်ဖက်ကြားတည့်တည့်မှ မေးစေ့ထိကို အလယ်မျဉ်းသတ်မှတ်ပြီး လက်ဝဲ၊ လက်ယာ နှစ်ဖက်ခွဲကြည့်ပါ။
- အရောင်၊ အရွယ် မှတ်သားပါ။
- လက်ဝဲဖက်နှင့် လက်ယာဖက် တူ/မတူမှတ်သားပါ။
- မေးရိုးနှင့်မျက်နှာပုံပန်းသဏ္ဌာန် (ငေါ/ဝင်/ပုံမှန်)။

၂။ ***နှုတ်ခမ်း၏နဂို အခြေအနေ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။***

- အရောင်၊ အရွယ် (အထူ/အပါး)၊ အလျားအရှည်

- နှုတ်ခမ်းထောင့်ကွေးသည် နှုတ်ခမ်းစေ့ထားချိန်၌ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း (သို့) ကွေးဝိုက်ကျလျှက် (သို့) အပေါ်ဖက်သို့ ကွေးဝိုက်တက်လျှက် အခြေအနေ/အက်ကွဲရာ အခြေအနေ နှုတ်ခမ်းကွဲ/မကွဲ။ ကွဲလျှင် (တဖက်တည်း (ဝဲ/ယာ)/နှစ်ဖက်လုံး။

၃။ ***ပါးစပ်ဟနိုင်မှု နဂိုအခြေအနေကိုစစ်ဆေးမှတ်သားပါ။***

ပုံမှန်အားဖြင့် ပါးစပ်ဟနိုင်သည့်အကျယ်မှာ အပေါ်/အောက် ရှေ့သွားများ အကျယ် (၃၀)မှ (၅၀)စင်တီမီတာခန့် ရှိပါသည်။ လက်ချောင်းငါးချောင်းကိုစုပြီး ပါးစပ်ထဲထည့်ပါက လက်သည်းခွံရှိသော လက်ဆစ်တစ်ဆစ်စာ ငုံမိနိုင်ပါသည်။

၄။ **အကြိတ်များ၏ နဂိုအခြေအနေကို စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။**

မေးရိုး၏လက်ဝဲ၊လက်ယာအောက်ခြေရှိ အကြိတ်များ၏ နဂိုအရွယ်ကိုမှတ်ပါ။

၅။ ***သွားဖုံး၏နဂိုအခြေအနေ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။***

အပေါ်နှင့်အောက် သွားဖုံးများ၏ အရောင်၊ အရွယ်၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်

၆။ ***ပါး၏ခံတွင်းဘက်မျက်နှာပြင်များနဂိုအခြေအနေ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။***

လက်ဝဲ၊ လက်ယာ ပါး၏ခံတွင်းဘက် မျက်နှာပြင်၏ အရောင်၊ အရွယ်၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်

၇။ ***အာသီး၏ပုံမှန်အခြေအနေ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။***

လက်ဝဲ၊ လက်ယာ အာသီးများ၏ အရောင်၊ အရွယ်၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်

၈။ *အာခေါင်၏နဂိုအခြေအနေ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။*

အာခေါင်မာနှင့် အာခေါင်ပျော့၏ အရောင်၊ အရွယ်၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် (အာခေါင်ကွဲ/မကွဲ)။ ကွဲပါက သွားဖုံးရိုးပါကွဲလျှက်၊ နှုတ်ခမ်းပါကွဲလျှက် ရှိ/မရှိ။

၉။ *လျှာ၏နဂိုအခြေအနေ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။*

လျှာအပေါ်၊ လျှာစောင်းနှစ်ဖက်၊ လျှာအောက်ခြေ၊ အရောင်၊ အရွယ်၊ ပုံသဏ္ဍာန် လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေ။

၁၀။ *ပါးစပ်အောက်ခြေ၏ နဂိုအခြေအနေ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။*

တံတွေးပြွန်များ။ အရွတ်ကြောများ၊ အရောင်၊ အရွယ်၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ ပါးစပ်စိုခြောက်အခြေအနေ(တံတွေးထွက်နှုန်း)

၁၁။ *သွားများ၏ နဂိုအခြေအနေ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။*

အပေါ်ရှေ့သွား၊ အပေါ်ညာဘက်သွားများ၊ အပေါ်ဘယ်ဘက်သွားများ၊ အောက် ရှေ့သွား၊ အောက်ညာဘက် သွားများ၊ အောက်ဘယ်ဘက် သွားများ။

<u>(သွားမျက်နှာပြင်အားလုံးကိုစစ်ဆေးမှတ်တမ်းတင်ပါ။)</u>

၁။ *သွားအရေအတွက်*

- ငယ်သွားအရေအတွက်

ငယ်သွားနှင့်ကြီးသွားရောနေပါက

- ငယ်သွားများအရေအတွက်
- ကြီးသွားများအရေအတွက်

ကြီးသွားများအရေအတွက်

သွားပိုရှိ/မရှိ (ရှိလျှင်)အရေအတွက်၊ တည်ရှိရာနေရာ၊ သွားတက်ချိန်ထက် ကြန့်ကြာနေသော သွားရှိ/မရှိ(ရှိလျှင်) သွားအမည်၊

ကြန့်ကြာနေသောကာလ၊ ထိုနေရာရှိ သွားဖုံးအခြေအနေ၊ ထိုသွား၏ ဘေးသွားများ အခြေအနေ

၂။ *သွားအရောင်*

ဖြူစင်တောက်ပ/ဖြူ/အဝါသန်း/ဝါ/ညို/မဲ (ဖလိုရိုစစ် (FLUOROSIS)) ၏ အဖြူရောင်အက်ကွဲရာများကဲ့သို့ ထူးခြားမှု ရှိ/မရှိ (ရှိလျှင်) သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်၌ စွန်းထင်းမှု ရှိ/မရှိ သွားချေးလွှာ ရှိ/မရှိ (ရှိလျှင်)၊ သွားချေးကျောက်ရှိ/မရှိ(ရှိလျှင်)

၃။ *သွားအရွယ်(သွားအနေအထား)*

- သွား၏ကြွေလွှာမျက်နှာပြင် ဆွေးမြေ့ပျက်စီးနေခြင်း၊ ပွယောင်းကြေမွနေခြင်း ရှိ/မရှိ (ရှိလျှင်) သွားအရေအတွက်၊ သွားအမည်များ။
- သွားအမြစ်ပေါ်နေသောသွား ရှိ/မရှိ (ရှိလျှင်)သွားအမည်
- သွား၏မျက်နှာပြင်၌

(က) ပွန်းပါးရာ ရှိ/မရှိ (ရှိလျှင်) ပွန်းပါးသွားအရေအတွက်/အမည် ပွန်းပါးမှုအခြေအနေ (ကြွေလွှာ/ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ/မွှသွားလွှာ)များ၏ အခြေအနေ

(ခ) အစင်းရာ ရှိ/မရှိ (ရှိလျှင်) အစင်းဖြစ် သွားအရေအတွက်/အမည် အစင်းအခြေအနေ (ကြွေလွှာ (သို့) စီမင်တန်လွှာ/ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ/မွှသွားလွှာ)

(ဂ) သွားချိုင့်ခွက် ရှိ/မရှိ (ရှိလျှင်) ချိုင့်ခွက်သွားအရေအတွက်/အမည် ချိုင့်ခွက်အခြေအနေ (ကြွေလွှာ/ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ/မွှသွားလွှာ)

ချိုင့်ခွက်ဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်း -

အထွေထွေရောဂါဖြစ်ပါက ကုသရန်ညွှန်းပါ။

(ငယ်သွား/ ငယ်သွား+ကြီးသွား/ ကြီးသွားခွဲမှတ်ပါ။)

၄။ ***သွား၏ပုံပန်းသဏ္ဍာန်***

သွား၌ပဲ့နေသော အခြေအနေရှိ/မရှိ (သွားပဲ့နေပါက) ကြေလွှာ/ကြေလွှာ + ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ/(သွားငုတ်တို) သွားဦးခေါင်းပိုင်း တစ်ခုလုံး ပဲ့ကြွေနေခြင်း။

- ပုံမှန်မဟုတ်သော ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရှိသွား ရှိ/မရှိ (ရှိက)
  သွားအမည် -
  အရေအတွက် -

၅။ ***သွားစေ့စဉ် အပေါ်/အောက်သွားများ ထိတွေ့မှုအခြေအနေ***

- ပုံမှန်
- သွားခေါ်ထွက်
- သွားအနောက်ရောက်/ မေးငေါ
- ရှေ့သွားဟ **ANTERIOR OPEN BITE**
- နောက်သွားဟ **POSTERIOR OPEN BITE**
- သွားချင်းကန့်လန့်ထိ

၆။ ***သွားအခြေအနေ***

(က) *<u>သွားခေါင်းပေါက် ရှိ/မရှိ</u>*

(ရှိလျှင်) သွားအမည် -

သွားအရေအတွက် -

သွားခေါင်းပေါက်ဖြစ်နေသော မျက်နှာပြင်

(နှုတ်ခမ်းဘက်မျက်နှာပြင်/ ပါးဘက်မျက်နှာပြင်/ အာခေါင်ဘက် မျက်နှာပြင်/လျှာဘက်မျက်နှာပြင်/အစာဝါးသောမျက်နှာပြင်/ အရှေ့ဘက်မျက်နှာပြင်/အနောက်ဘက်မျက်နှာပြင်)

(ခ) *<u>ဆုံးရှုံးထားသော သွားများရှိ/မရှိ</u>*

(ရှိလျှင်) သွားအမည် -

သွားအရေအတွက် -

ဆုံးရှုံးရသောအကြောင်းအရင်း -

သွားဆွေးမြေ့ရောဂါ/ သွားဖုံးရိုးရောဂါ/ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ/ အခြားဆုံးရှုံးရသောနည်းလမ်း - ကျွတ်ထွက်သည်/ နှုတ်ထုတ်သည်။

(ဂ) *<u>ဖာထေးထားသောသွားများ ရှိ/မရှိ</u>*

(ရှိပါက) ဖာထေးထားသောသွားအရေအတွက် -

သွားအမည် -

ဖာထေးထားသော သွားပစ္စည်း၏အရောင် - (ဖာထေးထားသော သွားပစ္စည်း၏ အမျိုးအမည်သိပါက မှတ်သားထားပါ)

ဖာထေးထားသောသက်တမ်း

ဖာထေးထားသောအခြေအနေ (မသိသာ/သိသာ)

(ဃ) *<u>အစားထိုးတပ်ဆင်ထားသောသွားတု (ရှိ/မရှိ)</u>*

(ရှိပါက) သွားတုအမျိုးအစား

(အသေ/အရှင် (အံပုံ/အံကပ်)/ သွားမြစ်တု)

<u>သွားတုအသေ တပ်ဆင်ထားပါက</u>

အထိန်းသွားအရေအတွက် ABUTMENT TOOTH

အစားထိုးသွားအရေအတွက် PONTIC TOOTH

<u>သွားတုသက်တမ်း -</u>

သွားတုပြုလုပ်ထားသောပစ္စည်း (သတ္တု/ သတ္တု+ကော်/ကော်)

<u>သွားတုအခြေအနေ (ပုံမှန်ပုံသဏ္ဍာန်/ ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်ယွင်း)</u>

စူးခြင်း ရှိ/မရှိ

<u>အရှင်တပ်ဆင်ထားပါက</u>

- အံပုံ/ အံကပ်၏ သန့်ရှင်းမှု ရှိ/မရှိ
- အံပုံ/ အံကပ်၏ အနားစောင်းများစူး/ မစူး

- တွယ်ချိတ်ဂျိတ် အရေအတွက်/ တွယ်ချိတ်ထားသော သွားအခြေအနေ
- အံကျမှု ရှိ/မရှိ
- အသုံးပြုပစ္စည်း (သတ္တု/ သတ္တု+ကော်/ ကော်)
- သက်တမ်း
- ခံတွင်းသားနှင့် စူးရှနေခြင်း ရှိ/မရှိ
- သွားတုများသည် ခု/မခု
- သွားတုများသည် အမြင့်မှန်/ မမှန်
- အသုံးပြုရာတွင် လွယ်ကူအဆင်ပြေမှု ရှိ/မရှိ
- အသုံးပြုရာတွင် အပြောင်းအလဲ ရှိ/မရှိ
- အသံပြောင်း/ မပြောင်း/ လျှာလှုပ်ရှားမှုပြောင်း/ မပြောင်း

(င) *ထပ်နေ/ ညှပ်နေသောသွားများ ရှိ/မရှိ*
(ရှိပါက) သွားအရေအတွက်
သွားအမည်

(စ) *လှုပ်နေသောသွားများ ရှိ/မရှိ*
(ရှိပါက) သွားအရေအတွက်
သွားအမည်
လှုပ်ရသောအကြောင်းအရင်း

(ဆ) *နာနေသောသွား ရှိ/မရှိ*
(ရှိလျှင်) အရေအတွက်
သွားအမည်
နာရသောအကြောင်းရင်း

မိမိကိုယ်တိုင်၊ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများ၏ သွားနှင့် ခံတွင်း၏ နဂိုအခြေအနေတွင် ကုသပြုပြင်မှု ခံယူသင့်သည်များရှိက အမြန်ဆုံးကုသပြုပြင်ပြီး မှတ်တမ်းပြန်တင်ပါ။ နောက်ဆုံးမှတ်တမ်း တင်ထားသော မှတ်တမ်းကိုသာ အသုံးပြုပြီး တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

၁။ ***မိမိ၏သွားနှင့်ခံတွင်း အခြေအနေကို မိမိကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း။***

လိုအပ်ပစ္စည်း

- မှတ်တမ်းတင်ထားသော မိမိသွားနှင့်ခံတွင်း၏ နဂိုအခြေအနေပြ နောက်ဆုံးမှတ်တမ်း
- အလင်းရောင်လုံလောက်သောနေရာရှိ အနေတော် ကြည့်မှန်တစ်ချပ်

(၁) လက်ဆေးပါ။
(၂) ကြည့်မှန်ရှေ့တွင် မျက်နှာနှင့်ခံတွင်း ထင်ရှားအောင်နေပါ။
(၃) တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။
(က) မျက်နှာ
(ခ) နှုတ်ခမ်း
(ဂ) ပါးစပ်ဟနိုင်မှု
(ဃ) သွားဖုံး
(င) ပါး
(စ) အာသီး
(ဆ) အာခေါင်
(ဇ) လျှာ
(ဈ) ပါးစပ်အောက်ခြေ
(ည) သွားတို့၏ လက်ရှိအခြေအနေကို နောက်ဆုံး မှတ်တမ်းတင်ထားသော နဂိုအခြေအနေနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

ကွဲလွဲမှုရှိပါက သွား/ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ စစ်ဆေး ကုသမှု ခံယူပါ။

ကြားကာလ (၆)လတစ်ကြိမ် (သို့) အလျင်းသင့်သလို သွားခံတွင်း ဆရာဝန်နှင့်ပြသ၍ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

၂။ ***မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း သွားနှင့်ခံတွင်း အခြေအနေကို စစ်ဆေးပေးခြင်း***

မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း သွားနှင့်ခံတွင်း အခြေအနေကို အပြန်အလှန်စစ်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့စစ်ဆေးပေးခြင်းဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်း အခြေအနေမှန်ကို သိရှိနိုင်သည့်အပြင် မိသားစုတွင်း၊ မိတ်ဆွေချင်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ပိုမိုရရှိစေပါသည်။ ပိုမိုစုစည်းညီညွတ်စေပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုနားလည်မှု ရှိလာနိုင်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းအခြေအနေကို စစ်ဆေးမည်ဆိုပါက လက်ဆေးပါ။ လက်အိတ် ဝတ်ဆင်ပါ။

(၁) မျက်နှာ၏နဂိုအခြေအနေနှင့် လက်ရှိအခြေအနေ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

(၂) နှုတ်ခမ်း၏နဂိုအခြေအနေနှင့် လက်ရှိအခြေအနေ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

(၃) ပါးစပ်ဟနိုင်မှု၏ နဂိုအခြေအနေနှင့် လက်ရှိအခြေအနေ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။ အကြိတ်များကိုပါ စမ်းကြည့်ပါ။

(၄) သွားဖုံးများ၏ နဂိုအခြေအနေနှင့် လက်ရှိအခြေအနေ နှိုင်းယှဉ်ပြီးစစ်ပါ။ (အပေါ်သွားဖုံး၏ အရှေ့၊ လက်ယာ၊ လက်ဝဲ၊ အောက်သွားဖုံး၏ အရှေ့၊ လက်ယာ၊ လက်ဝဲ)

(၅) ပါး၏နဂိုအခြေအနေနှင့် လက်ရှိအခြေအနေ ယှဉ်ပြီးစစ်ပါ။ (လက်ယာပါးအရှေ့မှ အနောက်သို့၊ လက်ဝဲပါးအရှေ့မှ အနောက်သို့)

(၆) အာသီး၏အခြေအနေကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ (လက်ယာအာသီး၊ လက်ဝဲအာသီး)

(၇) အာခေါင်၏အခြေအနေကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ (အာခေါင်မာ၊ အာခေါင်ပျော့)

(၈) လျှာ၏အခြေအနေကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ (လျှာအပေါ်မျက်နှာပြင် အရှေ့မှအနောက်သို့၊ ညာလျှာစောင်း အရှေ့မှ အနောက်သို့၊ လက်ဝဲလျှာစောင်း အရှေ့မှအနောက်သို့၊ လျှာအောက်ခြေ အရှေ့မှအနောက်သို့)

(၉) ပါးစပ်အောက်ခြေနှင့် တံတွေးပွန်များကို နဂိုနှင့်ယခု နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ (အရှေ့မှ အနောက်သို့)

(၁၀) သွားများ၏နဂိုအခြေအနေနှင့် ယခုအခြေအနေ နှိုင်းယှဉ်ပြီးစစ်ပါ။

(အပေါ်ရှေ့သွား၊ အပေါ်ရှေ့သွားမှသည် လက်ယာအံဆုံးသို့၊ အပေါ်ရှေ့သွားမှသည် လက်ဝဲအံဆုံးသို့၊ အောက်ရှေ့သွား၊ အောက်ရှေ့သွားမှသည် လက်ယာအောက်အဆုံးသို့၊ အောက်ရှေ့သွားမှသည် လက်ယာအောက်အဆုံးသို့)

(သွားအရေအတွက်၊ အရောင်၊ အရွယ်၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ သွားစေ့ပုံ၊ သွားဆွေးမြေ့ခြင်း အခြေအနေ၊ သွားဆုံးရှုံးမှု အခြေအနေ၊ သွားဖါ၊ သွားတု၊ သွားထပ်၊ သွားလှုပ်၊ သွားနာ)

မူလစစ်ဆေးပြီး ကုသပြုပြင်ထားသော နောက်ဆုံး နဂိုအခြေအနေနှင့် ကွဲလွဲနေသည့် အချက်များရှိပါက သွား၊ ခံတွင်းဆရာဝန်ထံ စစ်ဆေး ကုသမှုခံ ယူရပါမည်။

ဥပမာ - မူလစစ်ဆေးစဉ် လှုပ်နေ၊ နာနေသောသွားများရှိ၍ ထိုသွားများကို ကုသကောင်းမွန်ခဲ့ပါက လှုပ်သောသွား၊ နာနေသောသွားမရှိ အခြေအနေသည် နောက်ဆုံး နဂိုအခြေအနေဖြစ်နေပါမည်။ ထိုနဂိုအခြေအနေနှင့် ကွဲလွဲပြီး လှုပ်နေသောသွား၊ နာနေသောသွား ရှိနေပါက သွား၊ ခံတွင်းဆရာဝန်ထံ စစ်ဆေးပြီး ကုသမှုခံယူရပါမည်။

၃။ *ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်း*

သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်များနှင့် စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ (၆)လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ပါက စစ်ဆေးမှုနောက်ကျ၍ ကုသမှုနောက်ကျပြီး မစစ်ဆေးမီကာလအတွင်း နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွား/ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် (၆)လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လူတိုင်းအတွက် မဖြစ်နိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးခြင်းပြုနိုင်သော်လည်း မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း သွားနှင့်ခံတွင်းအခြေအနေကို စစ်ဆေးပေးသကဲ့သို့ ထိရောက်သေချာနိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း အပြန်အလှန် စစ်ဆေးပေးခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။

အကြံပြုရသော် မိမိတို့၏သွားနှင့်ခံတွင်း နဂိုမူလအခြေအနေကို သွားခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ ၎င်းမှတ်တမ်းကို အခြေခံ၍ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း အပြန်အလှန် စစ်ဆေးပေးကြပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ကွဲလွဲချက်ရှိလာပါက ကုသမှုခံယူကြပါ။ သို့မှသာ မှန်မှန်စစ်၊ မြန်မြန်ကု၊ ရေရှည်ထိန်းစနစ်ဖြင့် လူရော လူ့သွားပါ သက်တမ်းစေ့နေကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ သွားနှင့်ခံတွင်း

မိသားစုစီမံကိန်းကို စနစ်တကျညှိနှိုင်းထားရှိပြီး အစီအစဉ်တကျ ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ သွားနှင့်ခံတွင်းကို စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ လိုအပ်သည်များကို ကြိုတင်၍ ကုသ၊ ပြင်ဆင်၊ သန့်ရှင်းသင့်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းရှိ သွားချေးလွှာနှင့် သွားချေးကျောက်တို့ရှိနေပါက ကြိုတင်ဖယ်ရှား ရှင်းလင်းသင့်ပါသည်။ သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးအသိကို စနစ်တကျ

ရယူပြီး သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အထူးဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ အာဟာရပြည့်ဝမှုနှင့် အထွေထွေကျန်းမာရေးသည် သွားတက်ချိန်နှင့် သွားဖွဲ့စည်းပုံတွင် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ငယ်သွားများ စတင်ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ငယ်သွားများ စတင်ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်ဆဲကာလတွင် သွားနှင့်အရိုး ဖွဲ့စည်းမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် ကယ်လစီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ် ပါဝင်သော အစားအစာကို မှီဝဲစားသုံးပေးရပါမည်။ နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ အဆီနည်းဒိန်ခဲ၊ လိမ္မော်သီး၊ လိမ္မော်ရည်၊ ပဲနို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ သခွားမွေး၊ ကန်စွန်းဉ၊ ကောက်နှံ၊ ဂျုံ ဖရုံစေ့၊ အသားစသည်တို့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကြာတိုက်တွင်းရှိ ရင်သွေးငယ်၏ သွားနှင့်အရိုးများတည်ဆောက်မှုကို အားပေးဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အမျှင်ဓါတ်၊ သံဓါတ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်၊ ဗီတာမင်များပါဝင်သော အသီးအနှံများ၊ အစေ့အဆံများ၊ အသားများကိုလည်း စားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝစေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပထမသုံးလပါတ်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စလက္ခဏာအဖြစ် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ စားသောက်လိုစိတ်မရှိခြင်း၊ အစားအသောက် စားမဝင်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရလေ့ ရှိပါသည်။ ပျို့အန်ခြင်းကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းတွင် ထိခိုက်မှုများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွားဆွေးမြေ့ရောဂါ ဖြစ်လွယ်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းကို စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်ပါက အမြန်ကုသ ထိန်းသိမ်းသင့်ပါသည်။ သိုက်ရှိုက်ဟိုမန်းအထွက်များခြင်းကြောင့် သွားဖုံးယောင်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အီစရိုဂျင်ဟိုမုန်းအထွက်များခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သွားဖုံးကြီးခြင်း (PREGNANCY EPULIS (ခေါ်) PREGNANCY TUMOR) ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလေ ဟိုမုန်းထွက်နှုန်းမြင့်လေ ဖြစ်ပါသည်။ သွားဖုံးယောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးကြီးခြင်းသည်လည်း ပြန်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ပထမသုံးလပါတ်၊ ဒုတိယသုံးလပါတ်နှင့် တတိယသုံးလပါတ်ကာလ ကိုးလအတွင်း သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း အခြေအနေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး ဂရုစိုက်သန့်ရှင်းပေးနေရပါမည်။ လိုအပ်ပါက အမြန်ကုသ ထိန်းသိမ်းရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အနေနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရန် လိုပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိမည့် ကုသမှုများအစား စိတ်အေးချမ်းသာကုသမှုမျိုးကို ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ သင့်လျော်သော ပဋိဇီဝဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများကိုသာ ရွေးချယ်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ အထွေထွေကျန်းမာရေးချူချာခြင်း၊ အာဟာရ မပြည့်ဝခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ မသင့်လျော်သောဆေးဝါးများ သောက်သုံးမိခြင်း တို့ကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်း ဖွံ့စည်းဖြစ်ပေါ်မှုတွင် ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သန္ဓေသားဖွံ့စည်းဖြစ်ပေါ်မှုတွင်လည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအနေဖြင့် အထွေထွေ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝစွာစားခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေရန် သတိနှင့်နေခြင်း၊ သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ဆေးဝါးများ မသောက်သုံးခြင်း၊ အသွားအလာ၊ အနေအထိုင်ဆင်ခြင်ခြင်းတို့ကို အထူးဂရုပြု လိုက်နာရပါမည်။

နို့တိုက်မိခင်နှင့် သွား၊ ခံတွင်း

ရင်သွေးငယ်၏ နို့စို့ခြင်းသည် သွားဖုံးရိုး၊ မေးရိုးနှင့် ဆက်စပ်ကြွက်သားများ၏ သန်မာဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးပါသည်။

မိခင်နို့ဦးရည်သည် ရင်သွေးငယ်၏ ပထမဦးဆုံးရရှိသော ကာကွယ်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်၏ခုခံအားကို ရရှိထားသော ရင်သွေးငယ်သည် သွားနှင့်ခံတွင်းတွင် ကူးစက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိနေပါသည်။

ရင်သွေးငယ်ဘဝတွင် ကြိုးသွားများ စတင်ဖွံ့စည်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ မိခင်နို့ရည်တွင် ပရိုတင်းဓါတ်၊ ကစီဓါတ်၊ အဆီဓါတ်၊ ဗီတာမင်ဓါတ်၊ သတ္တုဓါတ်ဆားများ၊ ရေနှင့်ရောဂါကာကွယ်သော သဘာဝ ဂုဏ်သတ္တိများ ပါဝင်၍ အာဟာရပြည့်စုံပါသည်။ ကြိုးသွားများကောင်းမွန်စွာ စတင်ဖွံ့စည်း ဖြစ်တည်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် အာဟာရပြည့်ဝနေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးဆာတိုင်း နို့တိုက်ပေးသင့်ပါသည်။ နို့တိုက်ပြီးတိုင်း ရင်သွေးငယ်၏ ခံတွင်းကို ဂွမ်းစဖြင့် သန့်ရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ပြီးချိန်နှင့် ဖြည့်စွက်စာကျွေးပြီးတိုင်း ရင်သွေးငယ်၏ ခံတွင်းကို ဂွမ်းစဖြင့် သန့်ရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။ ပေါက်ခါစ ငယ်သွားများကိုလည်း ဂွမ်းစဖြင့် ညင်သာစွာပွတ်တိုက် သန့်ရှင်းပေးသင့်ပါသည်။ မိခင်နို့ကို နှုတ်ခမ်း၊ မေးရိုး၊ သွားဖုံးရိုး၊ လျှာဖြင့် စို့စုပ်ခြင်းဖြင့် သွားများ ညီညာလှပစွာတက်ရန် အခွင့်အရေး ရစေပါသည်။

မေးရိုးလွဲခြင်း
(DISLOCATION OF TEMPORO - MANDIBULAR JOINT)

မေးရိုးလွဲ၍ ပါးစပ်ပိတ်မရပါက အောက်ဘက်ဘယ်ညာအံဆုံးသွားများအပေါ် ကဖိချပါ။
ပြီးလျှင် လူနာကိုတံတွေးမြိုချစေလျက် မေးရိုးကိုအလိုက်သင့် မတင်ပါ။

မေးရိုးလွဲပါက မေးရိုးပိတ်၍မရနိုင်ပါ။ မေးရိုးပိတ်မရပါက သွားစေ့၍ မရနိုင်ပါ။ သွားစေ့၍မရပါက အစာဝါးစား၍ မရနိုင်ပါ။ ရေမျိုချရန်ပင် အလွန်ခက်ခဲပါမည်။ ကြွက်သွားများ ညောင်းညာ၍ ပါး ညောင်းမည်။ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်မည်။

လေဖြတ်သည်။ နတ်ကိုင်သည်ဟု ယူဆယုံကြည်ကြသူများ ရှိသည်။ ပါးနှိပ်၊ နားနှိပ် နှိပ်ကြ၍ အခြေအနေပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။ ကြာလာပါက အဟာရပြတ်ပြီး စိတ်ဓါတ်ခြောက်ခြားသည်ထိ ဖြစ်ကြရပါသည်။ မေးရိုးလွဲနေသည်ကို အလွယ်တကူ ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါသည်။

၁။ မေးရိုးလွဲနေသူကို နှစ်သိမ့်အားပေးပါ။

၂။ လက်ဆေးပါ။

၃။ လက်အိတ်ကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို လက်နှစ်ဖက်လုံးတွင် ဝတ်ဆင်ပါ။ (ပလပ်စတစ်အိတ် (သို့) ကျွတ်ကျွတ်အိတ်လည်းရပါသည်)

၄။ မေးရိုးလွဲသူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေပြီး မေးရိုးလွဲသူကို ပါးစပ်ဟခိုင်းပါ။

၅။ ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဘက်လက်မနှစ်ချောင်းကို မေးရိုးလွဲသူ၏ ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်ပြီး လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၊ လက်သန်းတို့ကို ပါးစပ်အပြင်ဘက်မှ မေးရိုးအောက်ဘက်တစ်လျှောက် ထိန်းကိုင်ထားပါ။

၆။ ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဘက်လက်မနှစ်ချောင်းဖြင့် မေးရိုးလွဲသူ၏ ပါးစပ်ထဲရှိ ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဘက်အံဆုံးနေရာပေါ် ဖိနှိပ်ချပြီး ကျန်သော လက်ချောင်းလေးချောင်းဖြင့် မေးရိုးရှေ့ဖျားကိုထိန်း၍ မတင်ပါ။ ပြီးလျှင် မေးရိုးကိုထိန်းကိုင်ထားသော လက်ချောင်းလေးချောင်းကိုကော့၍ မေးရိုးကိုတွန်းတင်ပေးစဉ် ဘယ်/ညာလက်မနှစ်ချောင်းက အောက်ဘက်အံဆုံး နေရာများတွင် ထိန်းဖိချပေးထားပါ။

၇။ မေးရိုးလွဲနေသောလူနာကို သွားစေ့ပါစေ။ သွားစေ့၍ ရ/မရ ဂရုစိုက်ကြည့်ပါ။

၈။ သွားစေ့၍မရပါက လူနာကိုအားပေးပါ။

၉။ သွားပြန်စေ့၍ရပြီးပါက ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်မဟာရန်။ သန်းဝေပါက မေးဖျားကို လက်ဖနောင့်နှင့်သေသေချာချာ ထိန်းထားရန်။ အစားအစာ အလုတ်မကြီးအောင် လက်နှင့်မစားဘဲ ဇွန်းနှင့်သာစားရန်၊ အစာပျော့သာစားရန်၊ အစာကိုကြာကြာဝါးမစားရန်၊ ကြိမ်ရေများများမဝါးရန် ညွှန်ပါ။

၁၀။ ပါးနှင့်နားထင်ကို သင့်တင့်ရုံမျှသော အပူကပ်ပေးပါ။ လိမ်းပေးပါ။

၁၁။ မေးရိုးသည် ပုံမှန်နေရာသို့ ပြန်မရောက်ပါက သွားစေ့၍ မရနိုင်ပါ။ အားကြိုးမာန်တက် အကြိမ်ကြိမ် မကြိုးစားသင့်ပါ။ မေးရိုးလွဲ

ခြင်းကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ပြုပြင်၍ မရပါက သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်၊ ဆေးရုံနှင့် ဆေးခန်းတို့တွင်ပြသ၍ ပြုပြင်ရပါမည်။ လေဖြတ်သည်ဟု ထင်ပြီး မနှိပ်ရပါ။ ဆေးပူပူ မလိမ်းပါနှင့်။ နတ်ကိုင်သည်ဟုလည်း မထင်ကြပါနှင့်။

သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာလွဲမှားစွာယုံကြည်မှုများ၏ဆိုကျိုးများ

◆ သွားပိုးရှိသည်။သွားပိုးကိုက်စားသောကြောင့်သွားများပျက်စီးပြီး သွားကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရသည်။ သွားပိုးသည် ပါးစပ်ထဲရှိ သွားတစ်ချောင်းမှ သွားတစ်ချောင်းသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ သွားပိုးသည် မျိုးရိုးလိုက်ပြီးကူးစက်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မိခင်မှ တဆင့် ကူးစက်သည်ဟု လွဲမှားစွာ ယုံကြည်သူများရှိကြပါသည်။ ထိုသို့သော လွဲလွဲမှားမှား ယုံကြည်မှုကြောင့် အောက်ပါဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ရပါသည်။

သွားပိုးချကြသည်။ လှည့်စားမှုသာဖြစ်၍ ငွေကုန်လူပန်း ဖြစ်ကြရပါသည်။

သွားပိုးသေစေရန်နှင့် မဖြစ်စေရန် ဆေးရွက်ကြီး ငုံကြ၊ ဝါးကြပါသည်။ ငွေကုန်သည်။ ကရိကထများသည်။ ခံတွင်းညစ်ပေသည်။ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်။ သွားပိုးသေစေရန်နှင့် မဖြစ်စေရန် ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းယာ ဝါးကြ၊ ငုံကြသည်။ ကရိကထများပြီး ငွေကုန်သည်။ ခံတွင်းညစ်ပေသည်။ သွားများပွန်းပါးနိုင်သည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဝေဒနာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကွမ်းတံတွေးကြောင့် လူမှုဝန်းကျင်၏ သာယာလှပမှုကို အကျည်းတန်အရုပ်ဆိုးစေပါသည်။

သွားပိုးသေစေရန် အရက်ငုံသည်၊ အချို့ အက်စစ်ရည် ငုံသည်။ သွားခေါင်းပေါက်ထဲသို့ အက်စစ်ဓါတ်ရှိသော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးမှုန့် (အယ်ဗားလိုက်ဆေးမှုန့်) သိပ်ကြသည်။ နူးညံ့သော ခံတွင်းသားများနှင့် လျှာကို လောင်ကျွမ်းပျက်စီးစေပြီး ဝေဒနာပိုစေနိုင်ပါသည်။

သွားပိုးရှင်းသွားရန်နှင့် အခြားသွားများသို့ မကူးစက်စေရန် သွားနှုတ်ပေးရန် အတင်းအကြပ်တောင်းဆိုသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဝေဒနာကုသမှုအစီအစဉ် (TREATMENT PLAN) ကို ရေရှည်အကျိုး မျှော်ကိုး၍ မှန်ကန်စွာ ချမှတ်ကုသနိုင်မှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ရေရှည်အကျိုးနည်းစေနိုင်ပါသည်။

မိဘ၊ မျိုးရိုးကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းဝေဒနာ ကူးစက်ခံစားရသည်ဟု ယုံကြည်ပြီး မိဘ၊ မျိုးရိုးအပေါ် ငြူစူအပြစ်တင်မိခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

◆ တေဇောဓါတ် ဖေါက်ပြန်မှု (အပူ)ကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါများ ဖြစ်ရသည်ဟု ယုံကြည်ကြသောကြောင့် မျက်နှာသစ်ပြီးမှ သွားတိုက်ခြင်း ပြုရုံမျှဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း လွဲမှားစွာ ယုံကြည်ကြသည်။

အမှန်မှာ - ***သွားပိုးမရှိပါ***

ညအိပ်ယာဝင်ခါနီးချိန်တွင် စနစ်မှန် သွားတိုက်ခြင်း၊ အစာစားပြီးတိုင်း သွားနှင့်ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းပေးခြင်း (ပလုတ်ကျင်းခြင်း၊ လိုအပ်ပါက သွားကြားရှင်း၊ ကြိုးသုံးခြင်း) ဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါ၊ ပြဿနာ များကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

◆ သွားတိုက်သောအကြိမ်ရေ များလေ ပိုကောင်းလေဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အစာစားပြီးစမှာ သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားပွန်းပါးခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် စနစ်မှန် သွားတိုက်ခြင်းအပြင် အစာစားပြီးတိုင်း ပလုပ်ကျင်းခြင်း၊ သွားကြားရှင်းခြင်း၊ ခံတွင်းသန့်ဆေး ငုံကျင်းခြင်းတို့လည်း ရှိပါသည်။

◆ သွားကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဖိတိုက်ခြင်းဖြင် သွားဖြူစေနိုင်သည်။ ပိုကောင်းသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

သွားကိုကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် သွား ပွန်းပဲ့ပျက်စီးနိုင်သည်။ သွား၏ဖြူစင်တောက်ပမှုမှာ နဂိုရှိပါက နဂိုင်းထွက်နိုင်ပါသည်။ နဂိုမရှိပါက နဂိုင်းမထွက်မနိုင်ပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီး ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

◆ ငယ်သွားများသည် ကြီးသွားများလောက် တန်ဘိုးထားစရာမလိုပါ။

◆ ငယ်သွားများကို စောစောနှုတ်ထားခြင်းဖြင့် ကြီးသွားများ ညီညာလှပစေနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

အမှန်မှာ - ငယ်သွားများသည် ကြီးသွားများကဲ့သို့ အရေးပါကြပါသည်။ ငယ်သွားများကို ဂရုတစိုက်တန်ဘိုးထား ထိန်းသိမ်းသင့်ပါသည်။ ငယ်သွားများကို ပုံမှန်သွားတက်မည့် အသက်အရွယ်ထက် စောစောနှုတ်ခြင်းကြောင့် ကြီးသွားများ ညီညာလှပလာမည် မဟုတ်သည့်ပြင် သွားထပ်၊ သွားကျဲ၊ သွားခေါပြီး အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေနိုင်ပါသည်။

◆ ခံတွင်းအနာများသည် တေဇောဓါတ်ဖေါက်ပြန်၍ဖြစ်ရသော အပူနာများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ထိုသို့ ယုံကြည်ကြသဖြင့် ဝမ်းနှုတ်ခြင်း၊ ဆေးမြီးတိုများထည့်ခြင်းဖြင့် ပေါ့ပေါ့လျှော့လျှော့ နေတတ်ကြပါသည်။

အမှန်မှာ ခံတွင်းအနာဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်း အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ အရေးမကြီးသော အနာများရှိသကဲ့သို့ အလေးထား ဂရုပြုရမည့် အနာများလည်း ရှိကြပါသည်။ အချိန်မီချုပ် အစုတ်သက်သာ ဆိုသကဲ့သို့

အချိန်မီ ကုသခြင်းဖြင့် အပ်နှင့်ထွင်းရမည့်ကိစ္စ ပုဆိန်နှင့်မထွင်းရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

◆ အံသွားများနေရာ၌ သွားတုအစားထိုးတပ်ဆင်ခြင်းသည် (လူမြင်ကွင်း မဟုတ်သောကြောင့်) အရှေ့သွားများနေရာ၌ သွားတုတပ်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့ အရေးမကြီး သို့မဟုတ် မလိုအပ်ဟု ထင်မြင်ယုံကြည်ကြပါသည်။

အမှန်မှာ သွားများ ရေရှည်တည်တန့်နေရန်အတွက် တည်နေရာနှင့် တည်နေပုံ ပြောင်းလဲမှုမရှိစေရန် အံသွားများနှင့်အရှေ့သွားများပါ အစားထိုးတပ်ဆင်ရန် အရေးတကြီး လိုအပ်ပါသည်။ အရှေ့သွားမရှိခြင်းက အရှက်ရစေသကဲ့သို့ အံသွားမရှိခြင်းက အစာမညက်ခြင်းနှင့် သွားသက်တမ်း တိုစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။

◆ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါ ကုသမှုကို မိရိုးဖလာ လက်ဆင့်ကမ်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆသည်။ လမ်းဘေးဈေးများ၌ သွားနှင့် ခံတွင်းဆိုင်ရာ လိမ်လည်လှည့်ဖြားဆောင်ရွက်ခြင်းကို ခံယူခြင်းသည် အန္တရာယ်မရှိနိုင်ဟု ထင်မြင်ယုံကြည်သည်။

အမှန်မှာ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါ ကုသမှုကို မိရိုးဖလာ လက်ဆင့်ကမ်း ဆောင်ရွက်ခွင့် မရှိပါ။ ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူခံရနိုင်သော ပြစ်မှုမြောက်သည့် တရားမဝင် ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပါသည်။ အခြေတကျ တာဝန်ယူခြင်းမရှိသော လမ်းဘေးနှင့် ဈေးများတွင် သွားနှင့် ခံတွင်းဆိုင်ရာ လိမ်လည်လှည့်ဖြား ဆောင်ရွက်နေကြခြင်းများကား ဆိုဖွယ်ရာမရှိပြီ။ ယုံကြည်မိသူများ၏ ငွေကိုလှည့်ဖြားယူပြီး ယုံကြည်မိသူအပေါ် မဟုတ်က၊ ဟုတ်က နည်းလမ်းများဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများအပြင် ကူးစက်ရောဂါမျိုးစုံကိုပါ ပေးအပ်မည့် လိမ်လည်လှည့်ဖြားမှုကြီးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ပြုသူမှာ သံသရာဝဋ် မကြောက်သော်လည်း မိမိမှာ လူအလူန ဖြစ်ရပါသည်။

♦ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုများသည် ကြောက်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်မြင်ယုံကြည်ကြသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ကုသနည်းများစွာ ရှိသည့်အနက်မှ မိမိလက်ခံနိုင်သော မိမိနှင့်သင့်လျော်သော ကုသနည်းကို သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ မိမိ၏ သွားဖြစ်၍ မိမိ၏သဘောဆန္ဒသည်သာ အဓိကကျပါသည်။

တွေးကြောက်မနေဘဲ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ကုသမှုနည်းအပေါ် မူတည်၍ ကုသမှုအစီအစဉ် ချမှတ်ကာ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

♦ သွားနှင့်ခံတွင်းဆေးကုသမှုကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သည်ဟု ထင်မြင်ယုံကြည်သည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်များသည် ယုံကြည်အားထားထိုက်သော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေတ်မှီပညာရှင်များ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို သိရှိကြသည့်အလျောက် အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ထားရှိကြပါသည်။ ကုသမှုခံယူမည့် ဝေဒနာရှင်အနေဖြင့်လည်း မရှင်းလင်းသည်များကို အားမနာတမ်းမေးမြန်း စုံစမ်းသင့်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆေးကုဂေဟာများတွင် သွားနှင့် ခံတွင်းဆရာဝန်များ၏ ကုသမှုဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်းဝေဒနာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

♦ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများသည် အထွေထွေကျန်းမာရေးနှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်ခြင်းမရှိဟု ထင်မြင်သည်။

သင်၏ သွားများသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကဲ့သို့ပင် သင်ဖြစ်ပါသည်။ ငါဆိုသော ငါသည် ငါ့ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံး ဖြစ်ပေတော့သည်။ ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲဟု ဆိုရိုးရှိပါသည်။အစာကြေညက်ပါက အထွေထွေကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသည်ဟု ရည်ညွှန်းခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းရန် သွားကောင်းဖို့ လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးသည် အထွေထွေကျန်းမာရေးနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်လျက် ရှိပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းသည် အထွေထွေကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ အထွေထွေကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းသည်လည်း သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

♦ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် အချိုစာ စားသောက်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်သင့်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသူများရှိသည်။

အချိုစာ စားသောက်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရန်မလိုပါ။စားသောက်သော အကြိမ်အရေအတွက်၊ စားသောက်စဉ်ကြာချိန် တို့ကိုသာ နည်းနိုင်သမျှနည်းစေရန် ဆင်ခြင်ပြီး စားသောက်ပြီးပြီးချင်း ပလုပ်ကျင်း၍ သွားနှင့်ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းပေးရန်အထူးအရေးကြီးပါသည်။

♦ အချဉ်စာများက သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည်ဟု ယုံကြည်ကြသူများရှိသည်။

အချဉ်စာများကို အကြိမ်ရေများများ စားသောက်ချိန်ကြာကြာ စားသောက်ခြင်းကြောင့် သွားများကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။သင့်လျော်သလို စားသောက်ပြီးပြီးချင်း သွားနှင့်ခံတွင်းကို ပလုပ်ကျင်း၍ သန့်ရှင်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

♦ သွားများကို အစားအစာကိုက်ဝါးရုံမျှမက မာကြောသော အရာဝတ္ထုများ ကိုက်ဆွဲနိုင်ခြင်းသည် ဂုဏ်ယူစရာဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ခံယူသူများလည်း ရှိသည်။

မာကြောသောအရာဝတ္ထုများ ကိုက်ဆွဲခြင်း၊ ကိုက်ဝါးခြင်းကြောင့် သွားများကို ပျက်စီးစေတတ်ပါသည်။ ကြာကြာဝါးမည့်သွား အရိုးကြည့်

ရှောင်ဆိုသော ဆိုရိုးကိုထောက်ခြင်းဖြင့် သွားများကို ဂရုတစိုက် တန်ဘိုးထား အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဂုဏ်ယူကြစေလိုပါသည်။

◆ သွားများသည်ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားပါက အစားထိုးတပ်ဆင် (သွားပြန်စိုက်ခြင်း) နိုင်၍ တန်ဘိုးထား ဂရုစိုက်စရာမလိုဟု ထင်မြင်ယူဆသူများလည်း ရှိကြပါသည်။

သွားနှင့်ပတ်သက်၍ အစစ်သည်အစစ်သာဖြစ်ပြီး အတုသည် အတုသာ ဖြစ်သည့်အတွက် အသုံးပြုနိုင်စွမ်းအရဋ္ဌင်း၊ တန်ဘိုးအားဖြင့်ဋ္ဌင်း နှိုင်းယှဉ်ဖွယ်ရာ မရှိပါ။ မိမိတို့၏ သွားများကို အထူးဂရုပြု တန်ဘိုးထား ထိန်းသိမ်းကြရန် အရေးကြီးပါသည်။ သွားပျက်မှ နောင်တရ မဖြစ်ရလေအောင် ကြိုတင်ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းအသုံးပြုကြရန် လိုပါသည်။

◆ သွားတုအံကပ်များကို မပျက်မချင်း အသုံးပြုနိုင်ပြီး စစ်ဆေးပြုပြင်ရန် မလိုအပ်ဟု ထင်မြင်ယုံကြည်ကြသည်။

ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုမှုကြောင့် သွားတုအံကပ်များ၏ ပုံသဏ္ဌာန် အနေအထားပြောင်းလဲစေနိုင်ပြီး ထိုသို့ပြောင်းလဲမှုကြောင့် မျက်နှာနှင့် မေးရိုး၏ ဆက်စပ်မှုကို ပြောင်းလဲစေကာ သွားတုအံကပ် အသုံးပြုသူ၏ အဆင်ပြေပြေ အသုံးပြုနေနိုင်မှုကို ထိခိုက်စေရပါသည်။ ထိုသို့သော ပြောင်းလဲမှုများကို အချိန်မီ သိရှိပြုပြင်နိုင်ရန် သွားတုအံကပ်များကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါသည်။ အဆင်ပြေပြေ အံမကျတော့သော သွားတုများသည် ခံတွင်းကင်ဆာ၏ လက်သည်တရားခံ အကြောင်းရင်း တစ်ရပ် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော သွားတုများကို လျှော့မတွက်မိကြရန် သတိထားသင့်ပါသည်။

◆ ပါးစပ်ဟမရခြင်း၊ ပါးစပ်ပိတ်မရခြင်း ဖြစ်သည်ကို လေဖြတ်သည်ဟု ယူဆကြ၍ ဆေးအပူလိမ်းခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်းတို့ကို ကြိုးစား

ပမ်းစား ပြုလုပ်ကြပါသည်။ နတ်ကိုင်သည်ဟု ယုံကြ၍ ရိုးရာ နတ်ကကြပါသည်။ ပသတောင်းပန်ကြပါသည်။ (အားနှင့် ဆွဲဟကြသည်။ အားနှင့် တွန်းပိတ်ကြသည်။)

◆ အမှန်မှာ ပါးစပ်ဟမရခြင်း၊ ပါးစပ်ပိတ်မရခြင်းသည် မေးရိုးဆက်ကြောင့် များသောအားဖြင့် ဖြစ်ရပါသည်။

ပါးစပ်ဟမရပါက သစ်သားသပ်ကို စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ညင်သာစွာ ကိုက်ပေးနေခြင်းဖြင့် ပါးစပ် ပြန်ဟနိုင်ပါသည်။ ထိုနည်းဖြင့် ပါးစပ်မဟလာပါက သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်နှင့် ပြရန်လိုပါသည်။ ဆေးအပူများလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ခြင်းကြောင့် ပါးပြင်တွင် အနာဖြစ်ကာ အမာရွတ်ဖြစ်ခဲ့ပါက အမာရွတ်များက ဆွဲထား၍ ပါးစပ်ပြန်ဟရန် ပိုခက်စေနိုင်ပါသည်။ (အားနှင့် ဆွဲဟခြင်းကြောင့် ပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။)

ပါးစပ်ပြန်ပိတ်၍ မရခြင်းမှာ မေးရိုးဆက် လွဲပြီး ပြန်ပိတ်မရခြင်းသာ အဖြစ်များ၍ မေးရိုးကိုဖိချ၍ ပြန်ဖြုတ်ကာ တံတွေးမြို ပါးစပ်ပြန်ပိတ်စေခြင်းဖြင့် မေးရိုးဆက်ကို ပြန်မှန်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်သော်လည်း ပါးစပ်ပြန်ပိတ်မရပါက သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြရပါမည်။ အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ ဝေဒနာရှင်မှာ စိတ်ဓာတ်ကျကာ အဟာရပြတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာဆိုးများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ (အားနှင့် အတင်းတွန်းပိတ်ခြင်းကြောင့် ပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။)

◆ သွားနှုတ်လျှင် နာမည်ဟု ယုံကြည်၍ စိုးရိမ်သူများရှိသည်။

\- သွားနှုတ်လျှင် မနာအောင် ထုံစေခြင်းနှင့် သွားကို နှုတ်ထုတ်ဖယ်ရှားခြင်းတို့ကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။ ထုံဆေးပေးပြီး ထုံစေပြီးပါက အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုတွင် ထုံမှုပြန်ပြေပါသည်။ သွားနှုတ်ပြီး ဂွမ်းကို ၄၅ မိနစ် ဖိကိုက်ပါ။

၄၅ မိနစ်ပြည့်က ဂွမ်းကိုဖယ်ပြီး သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်ပါ။ သွေးဆက်ထွက်နေပါက ဂွမ်းကို နောက်ထပ် ၄၅ မိနစ် ပြန်ဖိကိုက်ပါ။ ဂွမ်းကို အမြဲတစေ ဖိကိုက်မထားပါနှင့်။ မလုပ်မကျင်းပါနှင့်။ မလုပ်ကျင်းပါက သွားအမြစ်ထွက်သွားသော သွားမြစ်ကျင်းရှိ အရိုးကို ရေရိုက်ပါမည်။

- ဂွမ်းကို အမြဲတစေ ဖိကိုက်ထားခြင်း၊ ရေနှင့် ပလုပ်ကျင်းခြင်းကြောင့် သွားနှုတ်ထားသော သွားမြစ်ကျင်း နာလာနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့နာလာပါက သွားမြစ်ကျင်းကို ညင်သာစွာ သန့်ရှင်းစေပြီး လေးညှင်းဆီနှင့် ဇင့်အောက်ဆိုဒ်ကို ဂွမ်းနှင့် ရောစပ်ဖျော်ကာ သွားမြစ်ကျင်းအဝ၌ ညင်သာစွာ ထည့်ထားပေးပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်ညွှန်သော ပဋိဇီဝဆေးနှင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို စနစ်တကျသောက်ပါ။

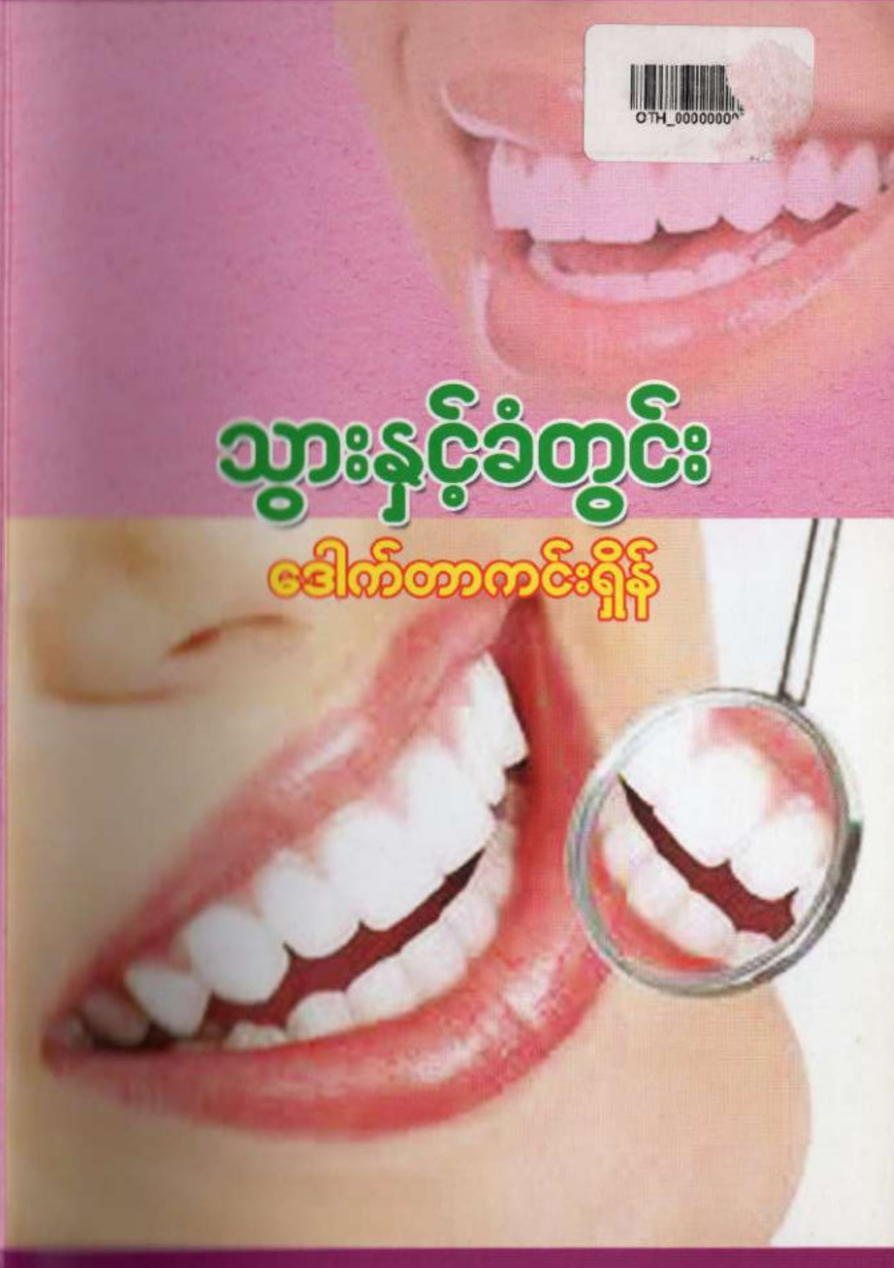
* * * * *

သွားနှင့်ခံတွင်း

ဒေါက်တာကင်းရှိန်

သွားနှင့်ခံတွင်း • ဒေါက်တာကင်းရှိန်

OTH_0000000



သွားနှင့်ခံတွင်း

ဒေါက်တာကင်းရှိန်